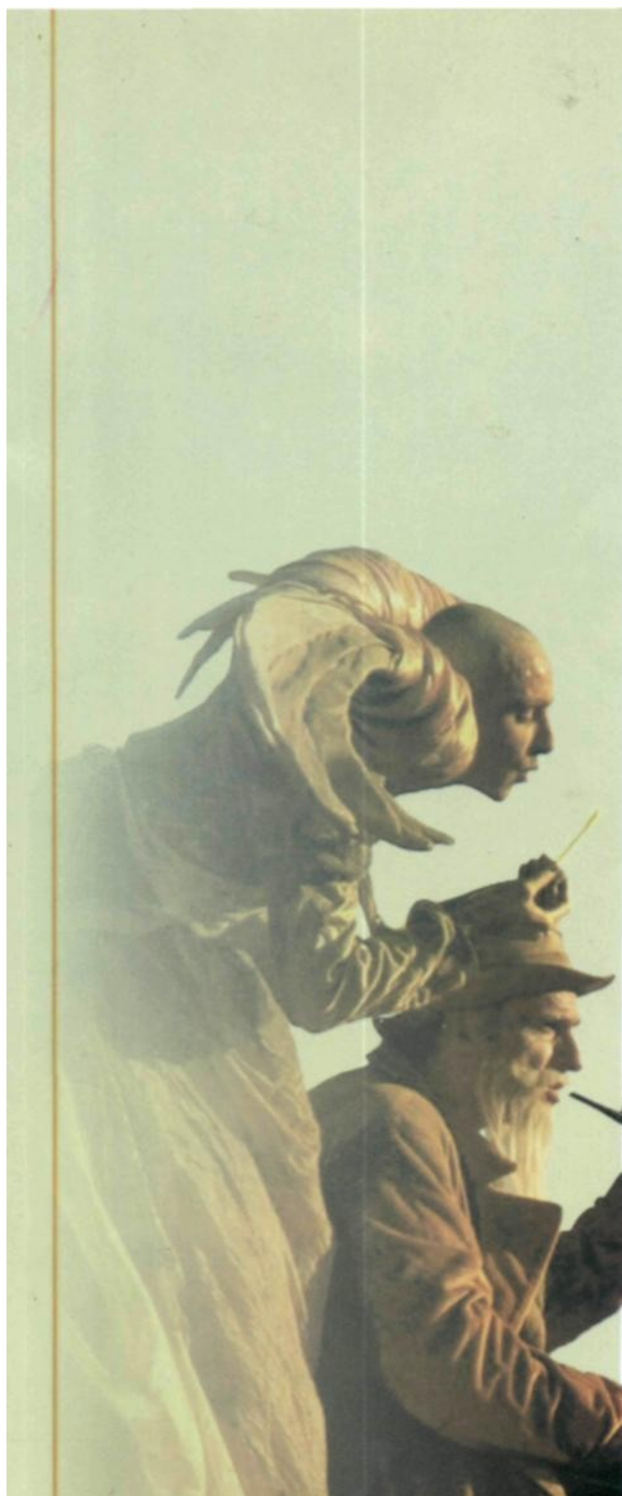


Alberto Villoldo Ph.D.

Să reparăm trecutul și să vindecăm viitorul, prin recuperarea sufletului



Editura For You



Psihologul şi antropologul Alberto Villoldo explică practicile de vindecare ce pot fi folosite în afara timpului şi spaţiului. El ne arată cum putem intra acum în dimensiunea de dincolo de timp, pentru a vindeca evenimente care s-au întâmplat în trecut, ca şi modul în care ne putem corecta cursul propriului destin. Dr. Villoldo discută modalităţile prin care, folosind intenţia, ne putem vindeca pe noi înşine şi pe cei dragi nouă, prin practici folosite de şamanii din continentele americane. Şamanii din vechime numeau acest proces - „călătorie".

În această carte, veţi descoperi că aveţi un suflet compus din patru spaţii, în acelaşi mod în care inima voastră are patru spaţii. În primul spaţiu, depozităm amintirea unei traume care ne-a deturnat de la destinul nostru; în al doilea, ne păstrăm credinţele limitatoare şi contractele sufletului, pe care le-am făcut în momentul pierderii pe care am suferit-o; în al treilea spaţiu, ne recuperăm Graţia Divină şi încrederea care ne vor aduce, din nou, întregimea. În cel de-al patrulea spaţiu, ne amintim chemarea şi misiunea ce reprezintă destinul nostru în această viaţă.

Dr. Villoldo ne conduce de-a lungul drumului parcurs de Parsifal în căutarea sfântului Graal, pentru a ilustra călătoria eroului, făcută cu scopul de a-şi recupera sufletul pierdut şi de a-şi găsi destinul. Practicile de recuperare ale sufletului şi destinului sunt descrise cu detalii bogate şi convingătoare şi ne arată cum putem deveni propriul nostru şaman şi cum putem realiza, în câteva sesiuni de „călătorie", ceea ce într-un context psihoterapeutic s-ar face în ani de zile. Cartea explică faptul că timpul este ca un râu care curge leneş spre mare, pe suprafaţa căruia cei mai mulţi se mulţumesc să plutească în derivă – dar că profund, în adâncurile lui, există un curent care ne duce înapoi către sursa timpului – si înainte, către infinit. Cartea descrie cum bătrânii înţelepţi, cunoscuţi sub numele de Laika, au învăţat să navigheze pe aceşti curenţi ai timpului – pe liniile de timp – şi ne învaţă cum să le găsim şi să călătorim de-a lungul propriilor noastre linii de timp, către destinul personal.

„Toată lumea are un viitor", spune dr. Villoldo „dar numai anumiţi oameni au un destin." Această carte ne arată cum să-l găsim pe al nostru şi să-l *materializăm*.

Dr. Villoldo Ph. D., psiholog şi antropolog, a studiat timp de peste 25 de ani practicile de vindecare ale şamanilor incaşi şi ale celor din Amazon. În timp ce se afla la Universitatea din San Francisco, el a fondat Laboratorul de Autoreglare Biologică, pentru a studia modul în care mintea creează sănătate şi boală, în plan psihosomatic. Dr. Villoldo conduce Societatea celor Patru Vânturi, unde îi antrenează pe studenţii din SUA şi Europa să practice medicina energetică şi procesul de recuperare a sufletului.

http://www.thefourwinds.com/
Foto copertă - Julia Kretsch

Editura For You
ISBN: 978-973-1701-23-3



Alberto Villoldo, Ph.D

Să reparăm trecutul, să vindecăm viitorul, prin recuperarea sufletului

Titlul în limba engleză Mending the Past and Healing the Future with Soul Retrieval publicată pentru prima data de Hay House Inc. SUA, în 2005

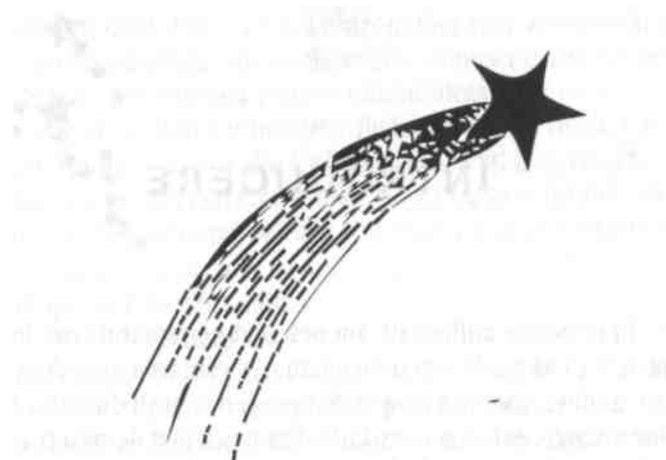
Coperta: PDG Advertising Tehnoredactare: Felicia Drăguşin Referent: Elena Cociş
Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României VILLOLDO, ALBERTO
Să reparăm trecutul, să vindecăm viitorul, prin recuperarea sufletului . - Bucureşti: For You, 2008
ISBN 978-973-1701-23-3 291.612

Tel/fax. 021/6656223; 0744352963; 0311001455, 0724212690 e-mail monica.visan@b.astral.ro; edituraforyou@b.astral.ro; editura_foryou@yahoo.com site: http://www.editura-foryou.ro
Printed in România ISBN 978-973-1701-23-3

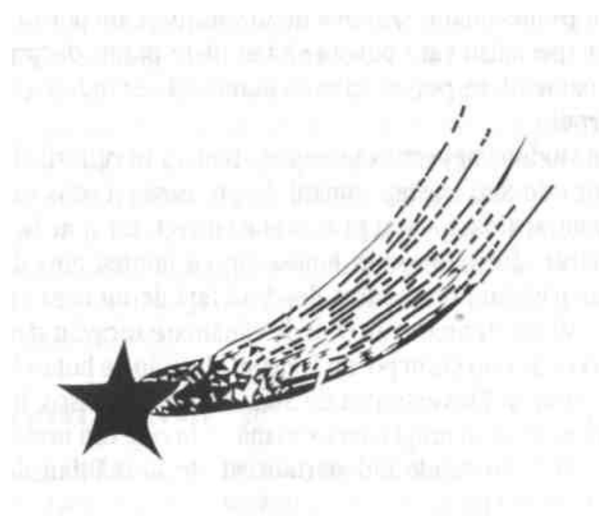
Alberto Villoldo, Ph.D

Să reparăm trecutul,
să vindecăm viitorul,
-prin recuperarea sufletului

Traducere *Monica Vişan*
EDITURA FOR YOU



Pentru mama. mea,
Elena Villoldo, care mi-a
arătat calea spre iubire
şi spre La Loba



INTRODUCERE



în perioada anilor '80, am petrecut nenumărate ore în laborator pentru ca să studiez mintea umană, în căutarea unei dovezi tangibile că, undeva, ascunsă în spatele materiei cenuşii din interiorul cre-ierelor noastre, există o conştiinţă. Eram fascinat de puterea extraordinară a minţii de a crea boli psihosomatice, dar tocmai această fascinaţie m-a îndrumat către domeniul psihologiei - şi, mai târziu, al antropologiei medicale.

După un timp, mi-a trecut prin minte că, în loc să vânez răspunsurile ştiinţifice printre milioanele de sinapse din creier, s-ar putea să trebuiască să explorez şi să abordez, într-o manieră diferită, investigaţiile asupra conştiinţei umane. Am început de la teoria că, în acelaşi fel în care creăm *bolile* psihosomatice, mintea noastră este capabilă să creeze, tot psihosomatic, şi starea de *sănătate.* Şi am pornit în căutarea acelor specialişti care puteau să îmi ofere păreri despre felul în care noi, oamenii, ne putem antrena mintea să se vindece şi să transforme corpul.

Din studiile mele antropologice, ştiam că în culturile băştinaşe din America de Sud existau şamani despre care s-a scris că realizau vindecări miraculoase - atât prin contact direct, cât şi de la distanţă. M-am hotărât să călătoresc în lumea lor, cu mintea mea de om de ştiinţă, dar păstrând o atitudine deschisă faţă de tot ceea aş fi putut descoperi. Mi-am cumpărat un cuţit de vânătoare zdravăn şi o pereche de bocanci rezistenţi şi am pornit la drum, dincolo de hotarele laboratorului meu de la Universitatea de Stat din San Francisco, într-o căutare ce mă va duce în jungla amazoniană şi, în cele din urmă, până la şamanii incaşi din satele îndepărtate, aflate la înălţimi de mii de metri, în Anzii din Peru.

Am fost unul dintre primii antropologi care au comunicat, pe larg, cu aceşti păstrători de înţelepciune, cunoscuţi sub numele de *Laika.* Deoarece se numără printre ultimii incaşi rămaşi, au avut puţine contacte cu străinii, iar învăţăturile lor nu au fost diluate de către misionarii catolici, sau de alte influenţe din vest. Dar, ceea ce era şi mai important pentru cercetarea mea, aceşti Laika continuau să practice tehnicile de vindecare pe care strămoşii lor le-au cultivat vreme de mii de ani şi care au fost transmise de la învăţător la discipol, în cadrul grupurilor de vindecători.

La început, şamanii din fiecare sat pe care îl vizitam se fereau să-mi împărtăşească moştenirea lor, mie - un om venit din vest şi, pentru ei, un străin absolut - dar, în cele din urmă, le-am câştigat încrederea, în primele mele călătorii, am observat cum mulţi dintre copiii din aceste sate sufereau de boli ale civilizaţiei, inclusiv de acele tulburări intestinale, care sunt atât de violente la sugari. Deoarece aceste indispoziţii nu răspundeau la leacurile şi ierburile locului, am început să aduc cu mine medicamente ca să-i tratez pe copii. Cu timpul, sătenii au început să vadă în mine un fel de vraci şi să mă prezinte vracilor - iar, prin ei, am cunoscut mulţi alţii.

Don Antonio Morales, membru al personalului didactic al Universităţii din Cusco şi descendent direct al incaşilor, a devenit mentorul meu spiritual principal. Am călătorit cu el pe piscurile din Anzi, meditând în locurile sacre şi în templele străvechi. Am studiat şi

cu femeile vraci din ținuturile muntoase, iar ele m-au învățat despre animalele de putere şi mi-au arătat cum să-mi contopesc conştiința cu cea a unei pisici sălbatice sau a unui condor. Trecând peste pregătirea pe care o aveam în ştiința occidentală, am învățat să-mi deschid viziunea interioară. Am descoperit hărți spre Lumea de Jos, a trecutului nostru, şi ale Lumii de Sus, a devenirii noastre, dar şi tehnici de recuperare a sufletului şi a destinului - exact acelaşi proces pe care îl veți învăța şi voi din această carte.

Lumi diferite

Şamanii *Laika* împart subconştientul colectiv al omenirii, în trei părți: *Lumea de Jos, de Mijloc* şi *de Sus.* Acestea nu sunt spații fizice concrete, ci mai degrabă nişte domenii de energie arhetipală. După cum scria June Singer, cunoscută analistă a lui C.G. Jung: „Ceea ce este minunat la subconştientul colectiv este că acolo se află totul - toate legendele şi toată istoria rasei umane, cu demonii ei ne-exorcizați şi sfinții milostivi, cu misterele şi înțelepciunea ei, tot ceea ce suntem fiecare dintre noi - un microcosmos într-un macrocosmos. Explorarea acestei lumi este o provocare mai mare decât explorarea spațiului extraterestru."

Lumea în care trăim, în care muncim şi în care ne creştem familiile, este Lumea de Mijloc; Lumea de Sus este domeniul nevăzut al destinului şi al spiritului nostru; iar Lumea de Jos, unde se păstrează arhivele întregii istorii a rasei umane, este tărâmul sufletului. Aşadar, în Lumea de Mijloc percepem scurgerea timpului în mod liniar - mâine îi va urma întotdeauna lui astăzi - încât ne este greu să ne imaginăm că ne-am putea deplasa în trecut sau în viitor. Dar, folosind tehnica de călătorie pe care o voi prezenta în continuare, putem să vizităm şi celelalte lumi, de Sus şi de Jos - unde timpul curge cu unduiri şi meandre, în trecut şi viitor.

în această carte vă voi învăța cum să călătoriți în Lumea de Sus, ca să vă găsiți destinul cel mai înalt şi să vă puteți manifesta menirea şi scopul vieții. Dar veți călători şi în Lumea de Jos, acolo unde se află copilăria şi viețile voastre anterioare, ca să vă recuperați părțile pierdute ale sufletului. Aceste părți pierdute vor îmbrăca forma unor ființe: un copil înspăimântat de şapte ani, o mamă chinuită de frici, sau chiar un supraveghetor plin de cruzime. Le veți învăța poveştile, le veți vindeca traumele şi veți scrie contracte noi, care le vor elibera de poveri; apoi veți recupera aceste părți vindecate ale sufletului şi le veți aduce înapoi în prezent. Vă veți descoperi darurile ascunse - pe care le puteți folosi în viața cotidiană din Lumea de Mijloc - şi veți regăsi un animal de putere, care vă va aduce din nou în contact cu instinctele voastre naturale.

Cele patru spații ale Lumii de Jos

Lumea de Jos este Edenul primordial, cel despre care legencia spune că l-am pierdut cu toții. Este un paradis terestru, la care vă
puteți întoarce oricând, acolo unde v-au rămas, într-o stare de grație şi inocență, părțile pierdute ale sufletului. Acest domeniu este împărțit în patru spații şi fiecare dintre ele conține câte o înregistrare a istoriei sufletului vostru.

1. Primul dintre acestea este *Spațiul* ***Traumelor,*** unde descoperiți trauma originară care a făcut ca o parte a sufletului să vă părăsească, modificându-vă astfel cursul destinului. Aici nu veți căuta cea mai recentă manifestare a acestei răni - care ar putea fi o relație umană pe care ați pierdut-o sau o criză personală - ci chiar *sursa* traumei. Se poate să fie ceva ce

vi s-a întâmplat când erați copil, sau un incident din timpul când vă aflați încă în pântecele mamei. Adesea, poate fi o experiență traumatizantă, dintr-o viață anterioară.
Cu toții avem o traumă originară care revine sub înfățișări diferite. Ea devine o temă recurentă în viața noastră, repetând adeseori un scenariu de lipsuri, pierderi, absența iubirii, trădări sau părăsiri, care se petrec într-o familie chiar de-a lungul a mai multor generații.
2. Cea de-a doua este ***Spațiul Contractelor,*** unde veți descoperi promisiunile de suflet pe care le-ați făcut. Multe dintre acestea vor fi obligații cumplite, la care ați consimțit chiar mai înainte de a vă fi născut - şi de existența cărora nu sunteți conştienți. Multe dintre ele au apărut sub stresul şi spaima rănirii originare şi, adeseori, nici nu ştiți de existența lor. în acest spațiu, puteți renegocia termenii unui acord încheiat într-o formulare nepotrivită, care v-a condamnat la o viață de suferințe repetate.
3. Cea de-a treia este ***Spațiul Grației.*** Aici vă veți găsi partea de suflet vindecată, care este gata să se întoarcă, cu toata puterea ei de viață, la voi. Grația Divină este combustibilul care vă împinge înainte în viață, care vă aduce bucurie şi pace.
Nu este suficient să călătoriți, pentru a descoperi patologia creată de traumele voastre; mai este necesar şi să căutați frumusețea, armonia şi darurile unice ale sufletului.
Câteodată, când lucrez cu un client descopăr cum forța sa vitală s-a transformat dintr-o vâlvătaie - odinioară, uriaşă şi dezlănțuită -într-un foc plăpând, gata să dispară. Această flacără abia dacă mai pâlpâie, cât să încălzească sufletul. (Văd adesea acest lucru la clienții care suferă de oboseală cronică, de anxietate şi depresie.) Recuperânduşi partea de suflet care le lipsea, ei se pot întoarce la starea naturală de grație Divină şi vitalitate şi îşi pot regăsi pofta de viață.
4. Cel de-al patrulea spațiu a Lumii de Jos este ***Spațiul Comorilor.*** Avem tendința să culegem acele câştiguri care sunt cele mai aproape de suprafață - atât cât este de ajuns pentru o viață confortabilă şi obişnuită. Dar trebuie să săpăm mai mult, ca să adunăm pietrele cele mai prețioase, aurul şi argintul îngropate la mare adâncime. Ca şi în cazul diamantelor, cele mai mari comori nu pot fi extrase decât cu un efort deosebit. Când aplic o procedură de recuperare a sufletului, pentru o persoană care are dificultăți în a manifesta ceea ce doreşte să devină, merg în acest spațiu, pentru a o ajuta să-şi regăsească un dar artistic sau creativ neexprimat. Aici, adânc în subconştient, ea poate găsi resursele care o vor ajuta să trăiască plenar. (Totodată, de aici, recuperez şi un animal de putere, care o va ajuta să-şi recapete instinctul natural.)
în fiecare dintre aceste spații, veți citi câteva dintre cărțile aflate în „biblioteca vieții voastre" şi veți scoate la iveală traumele îngropate adânc, contractele, binecuvântările şi darurile.

Călătorind în trecut şi în viitor

în cele ce urmează, vă voi învăța cum să vă recuperați părțile de suflet care au fost pierdute şi să readuceți claritatea şi strălucirea originare. Veți naviga prin matricea de Lumină atotcuprinzătoare, care organizează timpul în trecut, prezent şi viitor, - prin procedeul *călătoriei* - o stare de conştiință unică, la care ajungeți prin meditații îndrumate şi exerciții de respirație. Călătoria vă va permite să revedeți trecutul, pentru a vindeca evenimente care s-au petrecut cu mult timp în urmă şi să găsiți destine mai bune pentru voi şi pentru cei pe care îi iubiți.
Fizica cuantică ne-a arătat că trecutul şi viitorul sunt conectate într-o manieră non-cauzală, dar plină de sens. în Amazon am învățat cum să aplic aceste descoperiri ale fizicii în propria mea viață. Spre exemplu, editorul meu a presupus că această carte pe care o citiți acum este rezultatul procesului de a scrie cele 12 capitole din care este compusă. Dar

eu văd acest proces într-un mod diferit: înainte de a începe să scriu, am urmărit liniile destinului meu şi am găsit-o pe cea care conţinea întreaga carte.
Pentru că am putut să merg în viitor, am ştiut că lucrarea mea este „împinsă înainte" şi îndrumată de către forma ei definitivată. Cu alte cuvinte, cartea s-a scris, practic, singură, de vreme ce manuscrisul a avut drept ghid cartea ce fusese deja publicată. Procedeul călătoriei mi-a permis să mă eliberez de nevoia de a mai trăi exclusiv în timpul liniar - şi mi-a îngăduit să merg pe urma unui destin mai măreț decât cel prescris şi definit de istoria vieții mele.
Mersul pe urma liniilor de destin este practicat în culturile primitive din întreaga lume, care percep natura ca pe un câmp de energie ce vibrează şi pulsează.
Spre exemplu, aborigenii din Australia înțeleg lumea ca fiind creată de „liniile de cântec" - adică de acele trasee invizibile ce reprezintă cărările pe care au mers strămoşii lor şi „au cântat" lumea întru existență. în mod similar, în America anilor 1870, Osage, una dintre națiunile nativilor americani, au mers pe urma liniilor de destin, ca să afle unde să-şi mute tribul. Şeful tribului a ales pentru a se stabili, o zonă din estul Oklahomei - şi a făcut asta, după ce a mers în căutarea celui mai bun destin pentru poporul său. Poveştile relatează că pământul acela le-a vorbit oamenilor, spunându-le că el va avea întotdeauna grijă de ei. într-adevăr, tribul Osage a devenit poporul cel mai bogat pe cap de locuitor, din lume, în timpul crizei de petrol din anii 1920, datorită zăcământului de petrol care a fost descoperit pe pământul lor. Până în zilele noastre, Osage are contracte cu unii dintre cei mai mari producători de petrol.
în această carte veți învăța că, după ce v-ați refăcut trecutul, puteți să vă vindecați şi viitorul, prin procedeul mersului pe urma destinului vostru cel mai înalt.
La fel ca națiunea Osage, veți găsi locurile cele mai bune unde să trăiți, munca cea mai plină de sens pentru voi şi relațiile care vă vor aduce cea mai mare împlinire.

Arta vindecării

După ce, în ultimii 20 de ani, am practicat recuperarea sufletului cu sute de pacienți, am ajuns la concluzia că vindecarea profundă se poate întâmpla mai degrabă în timpul a câtorva zile sau săptămâni, decât după luni şi ani de zile. Aceasta era înțelepciunea pe care o căutasem - un mod de înțelegere ce aparține minții şi care trece dincolo de corpurile noastre fizice, un mod de înțelegere în care mintea este un vehicul pentru starea de conştientă şi autorul atât al sănătății, cât şi al destinului nostru.
După două decenii de cercetări în zonele Amazonului şi Anzilor, am adaptat tehnicile străvechi, transformându-le în procese pe care le putem folosi ca să reparăm trecutul şi să ne vindecăm destinul. Aceste tehnici se întrețes cu descoperiri ştiințifice din anatomie, fiziologie, biologie şi fizică, ceea ce face ca vechile practici de vindecare să devină absolut contemporane şi ştiințifice. în fiecare an, sutele de studenți veniți la centrul meu de studii, *Societatea Celor Patru Vânturi,* învață cum să folosească aceste tehnici pentru a se vindeca pe ei înşişi şi pe alții.
Dar ce înseamnă să vindeci viitorul? *A vindeca,* după cum bine se ştie, este altceva decât *a trata.* Deşi vindecarea este adesea însoțită de un tratament, tratamentul singur rareori duce la vindecare.
Spre exemplu, mulți dintre noi cunoaştem oameni care au suferit o operație de bypass coronarian, sau cărora li s-a extirpat o tumoră, dar care nu şi-au vindecat relațiile toxice, sau nu şi-au schimbat regimul alimentar; în consecință, boala revine după câteva luni sau ani. Sau, cunoaştem persoane care au făcut psihoterapie ani de zile şi totuşi, nici acum nu sunt capabile să-şi găsească un partener cu care să aibă o relație sănătoasă, sau să depăşească starea de mânie pe care o resimt față de părinții lor.

Dar cunoaştem şi dintre cei care spun: „Cancerul mi-a salvat viaţa", pentru că le-a dat ocazia să-şi reorienteze fiecare aspect al vieţii - de la alimentaţie, la relaţii şi carieră.
Cu alte cuvinte, tratamentul ţine de domeniul medicinii şi implică eliminarea simptomelor, în timp ce vindecarea înseamnă să-ţi construieşti, mai întâi, un stil de viaţă sănătos, prin eliminarea cauzei care duce la suferinţă şi boala - şi apoi să-ţi creezi un destin plin de sens. Ceea ce facem noi este vindecare.
Medicina occidentală tratează corpul, psihologia tratează mintea, în timp ce vindecarea se îngrijeşte şi de suflet şi de spirit. Poporul *Laika* crede că lumea fizică este găzduită în interiorul tărâmului minţii, mintea este găzduită de tărâmul sufletului, iar sufletul, la rândul său, este învăluit de faldurile Spiritului.
Spiritul este izvorul din care ţâşnesc toate celelalte, este Lumina pură. Ca înţelepţi care percep lumea invizibilă a energiei şi spir itului, *Laika* înţeleg că *totul* în acest univers este făcut din Lumină şi că aceasta creează şi dă formă materiei, în unele lucruri, Lumina este foarte densă - cum ar fi în copaci şi pietre - în timp ce în altele este mai fluidă, precum în apele râurilor sau în lumina soarelui. Descoperirile ştiinţifice de astăzi confirmă că, atunci când privim profund în inima materiei la nivelul ei cel mai profund, nu găsim altceva decât vibraţie şi Lumină. Aşa că, lucrând direct cu sufletul şi cu spiritul, putem să antrenăm schimbări la toate celelalte nivele - inclusiv la nivelul corpului şi al minţii. Schimbarea efectuată la nivelul spiritului transformă lumea întreagă.

Cum să folosim această carte

Vă rog să luaţi aminte la faptul că recuperarea sufletului nu este un lucru care să fie abordat cu superficialitate. (De fapt, îmi îndemn studenţii să nu încerce să îndrume pe altcineva prin procedura de recuperare a sufletului, până când nu vor fi ajuns să o stăpânească foarte bine, practicând pe ei înşişi)
Tehnicile din această carte vă vor ajuta să parcurgeţi acest proces, dar la început poate fi de-a dreptul neliniştitor, pentru că aţi uitat sau v-aţi reprimat traumele adânci, care au dus la pierderea sufletului. Totuşi, prin recuperarea acestuia, puteţi să vă reintegraţi, în cele din urmă, *toate* aspectele sufletului.
Procesele descrise în carte au o imensă valoare practică. în fiecare capitol veţi găsi meditaţii îndrumate, care vă vor permite să puneţi călătoria în practică şi să o folosiţi în viaţa voastră cotidiană Cu cât practicaţi mai mult aceste tehnici, cu atât mai mare vă va deveni îndemânarea şi veţi fi în stare să vă vindecaţi şi să vă descoperiţi direcţia destinului, cu mai multă eficienţă.
îmi dau seama că e greu să citiţi exerciţiile de călătorie - unele dintre ele fiind destul de lungi - şi apoi să închideţi ochii şi să vă amintiţi toţi paşii. Vă sugerez să le înregistraţi, ca să le puteţi asculta atunci când sunteţi gata să începeţi să călătoriţi.
Primul pas pe care trebuie să-1 faceţi este să înţelegeţi că sufletul şi mintea trăiesc experienţa timpului în mod diferit şi că chakrele noastre (centri subtili de energie) au fost marcate de traumele pe care le-am suferit - lucru pe care îl voi explica în capitolul următor.
Să începem.





Cartea Intâi

CUM SĂ NE PREGÂTIM PENTRU RECUPERAREA SUFLETULUI



Capitolul l Fizica destinului

Am plecat din laboratorul meu de la universitate, ca să rătăcesc prin Amazon. Timp de trei sute de milioane de ani, viața verde s-a manifestat aici într-o varietate infinită de plante agățătoare, ferigi şi copaci cu înălțimi de douăzeci de etaje. Ieri, mi-am tăiat piciorul într-o creangă de copac căzută la pământ, iar acum, pe tăietură, s-a format deja o mucozitate verde. Mă transform într-un experiment biologic, în carne şi oase. Mâine voi ajunge în satul în care trăieşte Don Ignacio. El este un vindecător renumit, un hatun Laika, un maestru al călătoriei dincolo de moarte, un om deopotrivă temut şi iubit în zonă. Oamenii spun că el poate da de urma destinului tău, aşa cum un alt om ia urma unei căprioare prin pădure.
Există o singură formă de viață pe planetă, care are şi simțul umorului. ADN-ul se autoexplorează sub formă de broască, tapir, jaguar, om, orhidee, pasăre şi chiar sub forma delfinilor cu burta roz, care şi-au făcut drum la şase mii de mile în sus, pe fluviul Amazon, ca să se transforme în peşti de apă dulce. Dacă şamanii ar fi avut cunoştință de existența elicei duble a vieții, cu siguranță i-ar fi dat un nume de zeu.

din jurnalul lui Alberto

Multe culturi primitive din lumea întreagă considera că trupurile noastre, precum şi cele ale tuturor celorlalte ființe, au centri subtili de energie, cunoscuți sub numele de *chakre* - vortexuri rotitoare de lumină, în care energia este primită, eliberată şi transferată naturii din jur. Există şapte chakre, aşezate de-a lungul coloanei vertebrale. Acestea au formă de pâlnie, cu gurile extinzându-se de la doi până la şase centimetri dincolo de suprafața pielii şi cu vârfurile conectate la coloana vertebrală. Impresiile venite din lumea exterioară sunt primite prin aceşti centri de energie: spre exemplu, percepeți iubirea în inimă, sexualitatea, frica şi pericolul în abdomen şi viziunile, în dreptul frunții. Prin chakre puteți să traversați dincolo de tărâmul materiei şi al corpului, în acela al Luminii şi al spiritului. Centri subtili de energie sunt înconjurați de un câmp de energie luminoasă, numit şi *aură* (despre care veți învăța mai multe, în Capitolul al 12-lea). Când se află într-o stare de

sănătate, fiecare centru vibrează în una dintre cele şapte culori ale curcubeului, dându-i aurei strălucire şi radianţă.
Pierderea sufletului este înregistrată în chakrele voastre: fiecare dintre ele conţine toate amintirile despre evenimentele dureroase care v-au ţinut legaţi de karma, sau de soartă. Traume diferite lezează chakre diferite şi, atunci când una dintre acestea este vătămată, îşi pierde resursele vitale. I se scurge combustibilul esenţial şi devine cenuşie, lipsită de strălucire, astfel încât emoţiile asociate cu acest centru subtil de energie devin şi ele confuze, iar iradierea şi strălucirea câmpului de energie luminoasă se întunecă. în capitolele ce urmează, veţi învăţa modul în care, în timpul unei şedinţe de recuperare a sufletului, puteţi recâştiga şi reinstala aceste resurse vitale, în chakra corespunzătoare. După ce aţi călătorit pentru a vă descoperi trauma originară ce a dus la pierderea sufletului, veţi fi în stare să-i redaţi chakrei care a fost rănită, esenţa şi energia acelei părţi de suflet.

Chakrele

Acum să ne familiarizăm mai bine cu fiecare centru energetic, începând cu chakrele inferioare. (Am descris, în detaliu, sistemul cha-krelor, în cartea mea *Şaman, vindecător şi înţelept,* aşa că aici nu voi da decât un scurt rezumat pentru fiecare dintre ele.)

Chakrele inferioare

1. **Chakra rădăcină** se află la baza coloanei vertebrale şi este poarta către Mama Pământ şi către feminitate. Când pierderea sufletului are loc la nivelul primului centru, este posibil să vă simţiţi ca nişte orfani, lipsiţi de protecţie şi abandonaţi. începeţi să nu mai aveţi încredere în ceilalţi şi să vă căutaţi siguranţa în lucrurile materiale. Atunci când vindecaţi acest centru, toate sentimentele de lipsă şi sărăcie dispar. (în prima şi a doua chakra se află multe dintre poveştile vieţilor voastre anterioare.)
2. **Chakra sacrală** se găseşte la patru degete distanţă sub ombilic. Ea activează glandele suprarenale şi este sediul pasiunii, al sexualităţii şi al conştiinţei primare de sine. Aici îşi au domiciliul reacţiile de luptă-sau-fugi (reacţiile la stress), care antrenează producerea de adrenalină, pentru a putea întâmpina pericolul, cu vigilenţă şi viteză mărite. Când pierderea sufletului se petrece la nivelul acestei chakre, reacţia luptă-sau-fugi este permanent activată.
Spre exemplu, timp de cincizeci de ani, încă de când, copil fiind, fusese lovită de o maşină în timp ce mergea pe bicicletă, clienta mea, Amy, simţise efectele excesului de adrenalină. Deşi nu a fost rănită, îşi aducea aminte cum a fost aruncată la pământ şi cum maşina s-a oprit brusc, în momentul când ea se afla deja prinsă dedesubt. în consecinţă, o parte din Amy a rămas „prinsă" sub acel automobil, ani de zile, cu frica de a se aventura afară, cu neputinţa de a mai lupta sau fugi.
Prin recuperarea sufletului, Amy şi-a regăsit partea pierdută care i-a arătat cum să aibă din nou încredere că lumea exterioară ei reprezintă un spaţiu sigur şi lipsit de pericole. Atunci când vindecaţi chakra a doua, nu mai trăiţi cu frică şi lumea încetează de a mai fi un loc ameninţător.
3. **Chakra plexului solar** influenţează felul în care vă exprimaţi în exterior. Când este sănătos, acest centru de energie vă determină să rămâneţi fideli propriei voastre naturi. Dar când pierderea sufletului se produce aici, sunteţi predispuşi la sentimente de tristeţe, de ruşine - sau, invers, la exacerbarea ego-ului. Nu mai ştiţi cine sunteţi cu adevărat. Când vindecaţi pierderea sufletului în acest centru,
familia şi relaţiile personale devin stabile şi conştiinţa de sine devine clară şi precis conturată.
4. **Chakra inimii** este localizată în mijlocul pieptului şi reprezintă locul în care împărtăşiţi şi trăiţi iubirea. Când pierderea sufletului se întâmplă aici, confundaţi iubirea adevărată cu atracţia pasională şi puteţi deveni obsedaţi de voi înşivă. Dar când acest centru este vindecat, sunteţi capabili să trăiţi sentimente de iubire dezinteresată şi de iertare.
Pentru că inima este axul întregului sistem de chakre, de fiecare dată când, în cazul unui client, nu primesc o indicaţie clară despre chakra căreia îi trebuie redată partea de suflet respectivă, o aduc

în chakra inimii. Energia ei vindecătoare gravitează apoi către chakra care are cea mai mare nevoie de aceasta.

Chakrele superioare

Toate chakrele inferioare sunt în legătură cu pământul, cele superioare sunt în legătură cu cerul, fiind susținute de chakrele Pământului, precum ramurile înalte sunt susținute de trunchiul copacului.

5. Chakra gâtului este localizată în scobitura de la baza gâtului şi este centrul vostru extrasenzorial, conferindu-vă capacitatea de a comunica dincolo de cuvinte. Când pierderea de suflet are loc aici, sunteți predispuşi la tulburări de somn, la teama de a vorbi cu voce tare sau de a fi auziți, la dereglări de greutate şi la incapacitatea de a vă da seama când oamenii nu sunt sinceri cu voi. Dacă aveți răni la nivelul celei de-a cincia chakra, veți avea chiar şi dificultăți de a fi sinceri cu voi înşivă, în mod consecvent. Când vindecați această chakra, puteți să vă asumați puterea personală, să vă descoperiți vocea interioară şi să comunicați în mod clar şi adevărat.

6. Chakra celui de-al treilea ochi este localizată în mijlocul frunții. Aici ajungeți la înțelegerea faptului că voi şi Dumnezeu sunteți inseparabili - prin această chakra sunteți capabili să exprimați Divinul din voi - şi, totodată, să-L vedeți şi în ceilalți. Când pierderea sufletului are loc la nivelul acestui centru, deveniți exagerat de cerebrali şi deconectați de propriile voastre sentimente. Dar când îl vinde cati, sunteți în măsură să aveți experienta adevărului spiritual şi să nu vă mai simțiți separați de Divin.

7. Chakra coroanei se aflã chiar în vârful capului şi funcționează ca un portal către Cer - la fel cum chakra rădăcină funcționează ca un portal către Pământ. Când pierderea de suflet are loc la acest nivel, simțiți un îngrozitor sentiment de izolare, dar când centrul este vindecat, puteți să călătoriți energetic prin spațiu şi timp, devenind una cu Cerul şi cu Pământul. (Numai după ce ne-am vindecat toate cele şapte chakre, vom putea să ajutăm pe un altul să călătorească şi să-şi recâştige acea parte de suflet pe care a pierdut-o.)

Cele doua chakre adiționale

Dacă în multe dintre tradițiile orientale se presupune că toate chakrele sunt conținute în corpul nostru, *Laika* spun că mai există încă două chakre, care trec cu mult dincolo de partea noastră fizică.

8. Chakra sufletului pluteşte deasupra capetelor noastre, ca un soare radiant - am văzut această chakra ca un nimb în jurul lui Christos şi ca o bandă de lumină, de jur împrejurul lui Buddha. Sufletul îşi întinde fire luminoase care ne conectează la râuri şi păduri, la locul în care ne-am născut şi la locul în care trăim acum. Aceste fire se extind mai departe, în toată istoria noastră personală şi în destinul nostru. în ultimele capitole, veți învăța să mergeți pe urma acestor şuvițe de energie - pe care eu le numesc *linii temporale* - ca să vă vindecați trecutul şi să influențați viitorul.

Laika au descoperit că această chakra este marele arhitect al corpului nostru fizic. Când murim, cea de-a opta chakra se extinde într-un glob luminos, care învăluie toate celelalte chakre. După o perioadă de ispăşiri şi purificare între două încarnări, ea construieşte un alt corp - aşa cum a făcut de fiecare dată, de-a lungul a mai multor existențe. Cea de-a opta chakra este cea care v-a ales părinții biologici şi, totodată, casa şi circumstanțele în care v-ați născut.

La fel cum un tâmplar construieşte un scaun şi, mai târziu, îl arde în focul din cămin, fără să simtă vreo pierdere, pentru că ştie că poate să construiască cu uşurință un altul, cea de-a opta chakra nu simte niciun fel de pierdere la moartea unui corp - pur şi simplu, con-
struieşte un altul. Dacă se întâmplă ca în această chakra să se păstreze înregistrarea unei pierderi de suflet, este ca şi cum un defect de design e reprodus în fiecare „scaun" nou (adică, în fiecare corp). Aceasta va determina să re-creați familii, evenimente şi relații similare cu cele din viețile voastre anterioare, în încercarea de a vindeca această traumă.

9. Chakra spiritului îşi are locul în afara câmpului luminos de energie, în centrul întregii creații şi face legătura cu infinitul. Aceasta este matricea întregului cosmos, rețeaua luminoasă atotcuprinzătoare care transportă energia şi informația dintr-o parte a universului în alta. Laika

sunt capabili să simtă şi să interacţioneze cu această reţea şi folosesc metoda călătoriei, ca „să viseze lumea întru materializare", participând în mod conştient la evoluţia vieţii pe Pământ. Concentrarea atenţiei pe cea de-a noua chakra ne permite să călătorim în trecut, ca să vindecăm traume de mult uitate - şi în viitor, ca să ne recuperăm destinul. Amintiţi-vă că nu avem acces la chakra sufletului şi la chakra spiritului, până când nu am vindecat traumele şi pierderile de suflet din primele şapte chakre. Abia atunci încetăm să ne mai identificăm cu istoria trecutului nostru şi ne identificăm doar cu spiritul.

Acum-ul fără timp

Pentru noi, fizicieni convinşi, distincţia dintre trecut, prezent şi viitor este o iluzie - dar este una care persistă.

Albert Einstein

Pentru cei mai mulţi dintre noi, timpul este definit de tic-tacul ceasurilor, de calendare, de istoriile noastre trecute şi de planurile viitoare. Aţi fost probabil crescuţi în ideea că „timpul zboară ca vân-tul" - adică, se mişcă, în mod ireversibil, dinspre trecut către prezent, ca o frunză care cade în apă şi apoi o ia la vale.
Psihologii caută în copilărie cauzele suferinţelor prezente, iar medicii caută originea unei suferinţe sau a unei boli, în istoria medicală personală şi a familiei, iar asta pare a fi un lucru de bun simţ, dacă vezi viaţa ca fiind, pur şi simplu, guvernată de cauză şi efect.
Ştiinţa a numit acest principiu al *cauzalităţii,* „lege" - o lege care spune că trecutul îşi revarsă întotdeauna informaţiile în prezent.
Pentru Laika, însă, timpul zigzaghează între mâine şi ieri. Este ca un râu care îşi urmează liniştit cursul spre mare, iar dincolo de suprafaţa lui, la mare adâncime, există un curent care curge înapoi către izvor - şi înainte, în infinit.
Deşi cei mai mulţi dintre oameni se mulţumesc să plutească în derivă pe cursul apei, persoane înzestrate învaţă cum să călătorească de-a lungul acestor „curenţi temporali", ca să corecteze evenimentele care s-au întâmplat în trecut şi să influenţeze viitorul. Adică, puteţi să căutaţi, în viitor, răspunsul la o întrebare din prezent, iar aceasta va determina sincronicitatea(a trăi evenimente care au loc în acelaşi timp - gr. syn+chronos n. tr **a face descoperiri neaşteptate şi fericite, din întâmplare n. Tr) şi serendipitatea(a face descoperiri neaşteptate şi fericite, din întâmplare n. Tr), care vă conduc către soluţie. Viitorul se revelează întotdeauna şi alimentează cu informaţie prezentul - dacă îl invităm să o facă.
Veţi învăţa să folosiţi metoda călătoriei, ca să vă eliberaţi de timpul liniar, de cauză şi efect şi să invitaţi viitorul să vă călăuzească, în timp ce călătoriţi, timpul încetează să mai existe - nu există decât „acum-ul fără timp", matricea creaţiei - şi ziua de astăzi nu mai izvorăşte din cea de ieri. Călătoria vă scoate din încleştarea timpului, într-o stare în care totul se petrece simultan.
Sub îndrumarea Laika, am învăţat cum să folosesc metoda călătoriei ca să intru în acest „acum-ul fără timp" şi să vindec felul în care evenimentele din trecut continuau să trăiască în mine. Cu antrenament şi practică, va deveni tot atât de uşor şi pentru voi să vă construiţi viaţa plecând de la destin, pe cât eraţi de obişnuiţi, odinioară, să o asamblaţi din fragmentele disparate ale unui trecut împins înainte, către ziua de azi. Puteţi să navigaţi printre posibilele destine şi să instalaţi, în prezent, un viitor mai de dorit.
Călătoria vă va permite să vă eliberaţi de cauza şi de efectul karmei. Puteţi să vă trăiţi viaţa cu un picior în tărâmul spiritului de dincolo de timp şi cu un picior în lumea fizică. Procedând astfel, veţi descoperi că cele două tărâmuri împart un teren comun şi că diferenţa dintre trecut şi viitor este, cu adevărat, doar o iluzie.

Laptele ne-vărsat

Capacitatea voastră înnăscută de a percepe că timpul aleargă, simultan, înapoi şi înainte este ocultată de faptul că, spre exemplu, nu aţi avut experienţa unui pahar cu lapte „ne-vărsându-se" de pe duşumea. Motivul acestei stări de lucruri este principiul *entropiei,* care derivă din *cea de-a doua lege a termodinamicii.* Acest principiu afirmă că, întotdeauna, dezordinea sau haosul vor creşte odată cu timpul. (Nu e nevoie să studiaţi la universitate, ca să înţelegeţi asta: este suficient să aveţi copii.) Această mişcare spre haos este evidentă pretutindeni de jur împrejurul nostru - casele noastre au nevoie să fie reparate, ceasurile să fie întoarse - aşadar, e uşor să treci de la starea de ordine, a laptelui aflat în pahar, la o stare de dezordine, a cea a laptelui răspândit pe podea - de la trecut la viitor, dar nu şi invers. Mişcarea spre dezordine pare inevitabilă, iar universul pare să moară de o moarte înceată, inevitabilă.
Totuşi, sistemele vii sfidează această a doua lege: viaţa caută ordinea, frumuseţea şi complexitatea şi detestă haosul. Organitele se adună ca să formeze celule, ce se grupează pentru a forma ţesuturi, care, la rândul lor, se unesc ca să devină organe, care se strâng la un loc sub formă de oameni, vulturi şi toate celelalte fiinţe vii. în timp ce lucrurile lipsite de viaţă din univers se distrug, viaţa continuă să se clădească în flori frumoase, stejari şi balene.
în anii pe care i-am petrecut studiind cu Laika, am trăit experienţa felului în care procedeul călătoriei ne permite să accesăm regiuni din creier, ce ne pot ajuta să ne eliberăm de a doua lege a termodinamicii, în fizică, acest proces se numeşte principiul *non-localizării.*

Principiul non-localizării

Fizica cuantică ne-a arătat că, atunci când se trimit doi fotoni de lumină în direcţii opuse şi unul din ei trece printr-un polarizator, celălalt este şi el afectat în mod instantaneu, ceea ce sugerează că între ei nu intervine nici timpul, nici distanţa. Acesta este principiul non-lo-calizării - sau, altfel spus, capacitatea de a influenţa evenimentele la distanţă sau prin timp.
Non-localizarea are doua caracteristici: (1) nu este necesară nici o energie sau forţă intermediară ca ea să se producă - e nevoie doar de intenţie, adică de dorinţa ca ea să se producă; şi (2) nu există nici diferenţă de timp şi nici de spaţiu - adică, nu există nici un mesaj care să călătorească din prezent spre trecut, sau spre viitor. Capacitatea de a influenţa evenimentele nu se diminuează cu timpul, sau din cauza distanţei. Cu alte cuvinte, nu avem un moment *acum,* ver-sus un moment *atunci;* dimpotrivă, totul se petrece în mod simultan.
Dovada existenţei non-localizării la nivel cuantic este o descoperire ştiinţifică revoluţionară de dată recentă, dar Laika au înţeles de mult că evenimentele aflate la distanţă sunt legate între ele. Experienţa care se apropie cel mai mult de acest principiu ne-a fost dată, celor mai mulţi dintre noi, prin rugăciune, care ne este familiară tuturor (fie că o practicăm sau nu). Cel puţin 23 de studii ştiinţifice riguroase au furnizat dovezi despre puterea rugăciunii de a vindeca oamenii la distanţă. Dar acest lucru este valabil şi în cazul studiilor făcute asupra plantelor. Un astfel de studiu a descoperit că boabele de fasole încolţesc mai repede, atunci când se fac rugăciuni pentru ele. în acest caz, fenomenul nu poate fi explicat de către psihologie sau considerat a fi „efect placebo" - la urma urmei, nu poţi convinge mintea unei boabe de fasole să crească mai repede, sau să reziste la boli.
Dacă am înţeles că rugăciunea poate influenţa evenimente aflate la distanţă, sau poate să producă vindecarea de la distanţă, atunci de ce să nu avem şi puterea de a influenţa evenimentele care s-au întâmplat deja? Un studiu publicat în *British Journal of Medicine {Jurnalul britanic de medicina)* pune în discuţie rezultatele unui experiment de rugăciune retroactivă. într-un spital, cu ajutorul calculatorului, cercetătorii au aşezat în două grupuri organizate la întâmplare, dosarele din ultimii zece ani, ale 5000 de pacienţi care sufereau de infecţii în sânge. Pentru unul din grupuri s-au făcut rugăciuni, pentru celălalt, nu. Apoi, cercetătorii au verificat arhivele şi au descoperit că acei pacienţi pentru care se spuseseră rugăciuni experimentaseră perioade de spitalizare şi de febră mai scurte, *cu toate că rugăciunile fuseseră făcute cu zece ani după ce pacienţii au fost externaţi.* Pacienţii au primit beneficiul rugăciunilor, datorită naturii non-locale

a timpului. Timpul rugăciunii era, de fapt, concomitent cu timpul bolii - deoarece, în Eternui Prezent, totul se întâmplă simultan.
Non-localizarea explică şi de ce multe dintre evenimentele pe care le considerăm de natură „paranormală" sunt simple fenomene naturale. Spre exemplu, în 1898, în romanul *Futility* (Inutilitate), de Morgan Robertson, care a fost scris cu 14 ani înainte ca *Titanicul* să fie lansat la apă, era descris, cu lux de amănunte, un vas fictiv numit *Titan.* Similitudinile dintre vasul real şi cel fictiv erau extraordinare: fiecare avea două catarge şi trei elice, fiecare avea pretenția de a fi de nescufundat, fiecare avea o capacitate de 3000 de pasageri şi un număr insuficient de bărci de salvare şi amândouă s-au ciocnit cu iceberguri în luna aprilie. Este aceasta o simplă coincidență, sau scriitorul a găsit această pistă în viitor şi a văzut soarta probabilă a *Titanicului?*
Experimentele fizicii cuantice au demonstrat că Universul ar putea să fie conectat într-un fel pe care nu îl putem percepe, la un nivel care include propria noastră conştiinţă şi intenţie. Putem să fim siguri că totul în univers este interconectat într-o matrice luminoasă, care nu cunoaşte distanţă, trecut sau viitor.
Metoda călătoriei este o tehnologie străveche, care permite interacțiuni intenționate cu o energie invizibilă, din care facem parte cu toţii. Prin metoda călătoriei, am învăţat că pot lăsa deoparte identificarea cu Sinele meu rănit şi cu evenimentele dureroase din trecutul personal. Mi-am descoperit destinul, care îmi fusese tot timpul la îndemână, dar care nu se împlinise.
în capitolele ce urmează, veţi învăţa tehnici cu care să vă vindecaţi traumele trecute şi cu care să vă schimbaţi destinul. Veţi descoperi hărţi străvechi, pentru a explora cele patru spaţii ale sufletului - iar vechile mituri care descriu călătoria eroului vă vor servi drept ghid. Dar, mai întâi trebuie să facem distincţia între *destin* şi *soartă...* ceea ce ne conduce la Capitolul al 2-lea.

Capitolul al 2-lea Transformarea sortii în destin

A*m descoperit că, de fapt, ştiinţa nu e decât o metaforă a naturii - dar nu natura însăşi. Este o metaforă care a înlocuit vechile poveşti despre zeii cerului şi ai Pământului. Nu-l mai îmbunăm pe zeul fulgerului sau al vântului. Acum putem explica felul în care fronturile de presiune atmosferică joasă produc furtuni tropicale - dar, în acest proces, am pierdut misterul şi minunea Creaţiei. Ştim de ce albinele sunt atrase de flori, dar uităm să mirosim trandafirii, sau să fim precum crinii câmpului...*
Azi dimineaţă am ajuns la casa lui don Ignacio, urmând o potecă lată de doar şaizeci de centimetri. Aici totul este supradimensionat, încâlcit şi umed. Locuieşte într-un sat - sau, mai degrabă, o familie mai mare - la capătul râului Madre de Dios, Mama lui Dumnezeu, întreb un băiat şi îmi spune că satul se numeşte „El Infier-no", adică Iadul. Pretutindeni în jurul meu sunt copaci de mărimea unor clădiri cu mai multe etaje. Acesta este pământul uriaşilor. Deasupra mea se rotesc papagali, în spatele meu râul curge lin... iar mie mi separe un paradis. Iadul se află acolo de unde am venit eu, acolo unde betonul a acaparat natura. El lnfierno. „E din cauza păsărilor", îmi va spune, mai târziu, Ignacio - „ţipă încontinuu, ca nişte misionari".

din jurnalul lui Alberto

Deşi cei doi termeni sunt adeseori folosiţi alternativ, există o di-ferenţă însemnată între *soartă* (care, în tradiţiile estice, este cunoscută sub numele de *karma)* şi *destin* (numit, acolo, *dharma).* Soarta este cursul care a fost predeterminat de către familie, de istoria personală, de genele şi de traumele noastre emoţionale. Uneori auzim spunân-du-se despre întâlnirea dintre două persoane sau despre o relaţie care se destramă, că „a fost sortit să se întâmple aşa". în multe culturi primitive, vindecătorii identifică două tipuri de boli: cele care vin de la Dumnezeu şi cele care vin de la om. Chiar dacă s-ar întâmpla să aibă simptome identice, dacă o boală este văzută ca venind de la Dumnezeu, vindecătorul nu poate face nimic altceva, decât să uşureze durerea.
Cu alte cuvinte, soarta este acea serie de evenimente - predeterminate şi aparent inevitabile - care ni se întâmplă. Pare să fie de neevitat şi ne urmăreşte în viaţă, la tot

pasul - spre exemplu, părăsim un soţ, numai ca să dăm peste acelaşi tip de relaţie, cu un altul. Soarta este, de asemenea, fatală. Are, de fapt, aceeaşi origine ca şi cuvântul *fatalitate(*în limba engleza, soarta, *fate* şi fatalitatea, *fatality,* provin din acelaşi cuvânt latin *fatum,* destin, şi din formele *sale fatalis,* care ţine de destin, *şi fatalitas,* necesitate fatală, n. tr.*)* Destinul, pe de altă parte, este scopul şi vocaţia unei vieţi şi poate fi descoperit şi realizat. Vechii greci aveau credinţa că soarta era toarsă dintr-un fir anume şi că, odată ce acesta era ţesut într-o pânză, ea devenea ireversibilă - dar tot ei vedeau în destin o forţă sau un agent care putea interveni ca să re-ţeasă pânza sorţii. Ceea ce cred eu este că destinul se poate manifesta şi fără intervenţie Divină - dar acest lucru cere ca voi să deveniţi conştienţi de traumele trecutului şi să răspundeţi la chemarea cu care v-aţi născut. Astfel, puteţi să ţineţi cârma pe parcursul propriei vieţi.
Destinul vă permite să vă transcendeţi soarta şi să trăiţi liberi de programarea emoţională şi genetică negativă. Păşind înainte pe drumul destinului vostru, vă puteţi elibera de o predispoziţie moştenită de a vă îmbolnăvi de cancer de sân sau la boli de inimă, sau de a retrăi o istorie emoţională care vă determină să vă recăsătoriţi, de fiecare dată, cu varianta la zi a aceluiaşi soţ nepotrivit. Destinul vă îngăduie să navigaţi prin viaţă, în loc să vă poticniţi la tot pasul. Când fa ceti pasul înainte pe calea destinului, sunteţi-în măsură să participaţi, în mod conştient, la propria voastră evoluţie.
Biologii şi Laika înţeleg în mod diferit fenomenul evoluţiei. Biologii cred că ea are loc doar *între* generaţii - adică, s-ar putea ca generaţia copiilor noştri să fie mai deşteaptă şi mai sănătoasă decât suntem noi, dar este prea târziu ca să mai apară schimbări în generaţia de acum. Ştiinţa crede că genele noastre nu pot fi schimbate şi că nu se poate să nu moştenim anumite trăsături şi tendinţe, de la generaţia precedentă. Aşa că, o predispoziţie genetică care se transmite în familia voastră a pecetluit deja soarta copiilor voştri. Cancerul ma-mar, pe care l-aţi moştenit de la mama voastră, aşteaptă doar să se manifeste, iar boala de inimă, care vă vine pe linie paternă, va ţâşni ca un resort ceva mai târziu, de-a lungul vieţii. Dar Laika înţeleg că evoluţia se întâmplă *în interiorul* generaţiilor, astfel încât puteţi într-adevăr să rearanjaţi straturile codului vostru genetic, ca să vă restructuraţi ADN-ul şi să va schimbaţi soarta genetică.
Eu am credinţa că putem să ne schimbăm destinul, în aşa fel încât copiii noştri să moştenească trăsăturile vindecate pe care le dezvoltăm pe parcursul vieţii, pe măsură ce desfacem încă un strat al codului genetic. Prin metoda călătoriei, putem să găsim pista unui destin în care să ne vindecăm şi să îmbătrânim în mod diferit, unul în care evităm să materializăm bolile de care au suferit strămoşii noştri, sau să retrăim traumele copilăriei. Călătoria ne poate îndruma cum să creştem corpuri noi, pe baza nu doar a informaţiei primite de la cei ce am fost în trecut, dar şi de la cei ce vom fi peste 10.000 de ani.

Căutarea lui Parsifal

Mitul din secolul al XH-lea despre Parsifal, care a pornit în căutarea Sfântului Graal, ilustrează modul în care ne putem căuta şi descoperi propriile potire sfinte, transformându-ne astfel soarta, în destin. Pentru că această legendă a fost cât se poate de durabilă şi influentă de-a lungul istoriei, am ales-o ca să ne ajute să înţelegem aventura căutării destinului.
La începutul poveştii, Parsifal este un băieţel răsfăţat. Mama sa, Inimă-tristă, şi-a pierdut deja soţul şi doi fii, în luptă. Temându-se că Parsifal va dori să le calce pe urme, să devină cavaler şi să moară de o moarte la fel de îngrozitoare, îl creşte în pădure, departe de civilizaţie. Inimă-tristă îşi trăieşte viaţa doar cu scopul de a-şi proteja fiul, de la a-şi trăi viaţa.
într-o dimineaţă, pe când se juca în pădure, Parsifal dă peste un grup de cinci cavaleri înveşmântaţi în armuri strălucitoare, care purtau nişte suliţe lungi - şi este atras, în mod irezistibil, de lumea lor de aventură. Este atât de fascinat de cavalerii eleganţi şi de podoabele lor, încât se hotărăşte să îşi părăsească imediat casa şi să devină el însuşi cavaler. îngrozită, mama sa îl roagă să nu o părăsească, dar Parsifal este hotărât să călătorească până la curtea Regelui Arthur şi să se alăture legendarei sale Mese Rotunde.

Tânărul primeşte binecuvântarea de la mama scăldată în lacrimi, odată cu un veşmânt simplu, țesut în casă, pe care va trebui să-1 poarte mereu. Ea îi mai spune că trebuie să respecte toate femeile, să nu fie curios şi să nu pună nicio întrebare. Cu aceste daruri şi sfaturi, Parsifal porneşte la drum, în aventura sa de a deveni cavaler şi de a-şi duce soarta la împlinire.
Când băiatul ajunge la curtea Regelui Arthur, îmbrăcat în veşmântul grosolan, țesut de mama sa, şi cere să fie înnobilat, flăcăul de la țară este dat afară din sală, în hohote de râs. Dar Parsifal insistă, o dată şi încă o dată, până când, în sfârşit, i se acordă o audiență la rege. Printre curteni se afla şi o încântătoare fecioară care, de şase ani nici nu a râs şi nici nu a zâmbit. Legenda spunea că nu va râde din nou, până ce nu se va ivi cel mai bun cavaler din lume. Văzându-1 pe Parsifal, ea izbucneşte în râs, încântată, luând toată curtea prin surprindere. Cine este băiatul acesta, care a făcut ceea ce nici un altul nu a fost în stare să facă? Este cu putință ca nechibzuitul şi nepriceputul Parsifal să fie, cu adevărat, cavalerul pe care îl aşteptau? Regele îi spune lui Parsifal că, mai înainte de a se alătura Mesei Rotunde, trebuie să se lupte cu Cavalerul Roşu, cel mai de temut războinic din regat, şi să-1 înfrângă. îi mai spune că trebuie să câştige prin luptă şi să-şi însuşească calul şi armura acestuia. Parsifal îl provoacă la luptă pe temutul cavaler şi, în pofida lipsei sale de experiență, îl omoară cu o lovitură norocoasă. Victorios, îşi pune armura Cavalerului Roşu peste haina sa țărănească, iar Arthur îi acordă titlul de cavaler.
Următoarea sarcină a lui Parsifal este să găsească Sfântul Graal şi să-1 readucă la curtea regelui. Un bătrân înțelept, Gournamond, îi oferă învățături prețioase şi îl îndrumă în căutările sale. El îl sfătuieşte că, dacă va ajunge vreodată la Castelul Graal-ului şi va găsi relicva sfântă, trebuie să pună întrebarea următoare: „Cui îi slujeşte Graal-ul?"
înainte de a pleca în aventura sa de cavaler, Parsifal se hotărăşte să-şi viziteze mama, ca să-i arate realizările sale - dar când ajunge la uşa ei, află că a murit de supărare, imediat după plecarea sa. Sfâşiat de vinovăție, Parsifal îşi continuă călătoria şi, curând, o găseşte pe Blanche Fleur (Floare albă), o domniță frumoasă, al cărei castel este asediat. Aceasta îl imploră pe Parsifal să o salveze, iar el se aruncă în luptă, înfrângându-i cu vitejie pe atacatori şi redobândind pentru ea, regatul. După bătălie, el petrece cu Blanche Fleur o singură noapte, în castitate, iar în zorii zilei îşi continuă drumul pe urma Sfântului Graal.
într-o bună zi, pe când îşi căuta un culcuş la vreme de seară, Parsifal întâlneşte nişte țărani care îi spun că, pe o distanță destul de mare, nu există nici un adăpost. Dar nu peste mult timp, se întâlneşte cu un bărbat care pescuia într-o barcă, pe lac. Pescarul îl invită să tragă la casa sa, aflată nu departe, îl îndrumă cum să ajungă acolo şi îl trimite înainte. Spre surprinderea tânărului cavaler, casa pescarului este, de fapt, legendarul castel al Graal-ului. Când Parsifal trece dincolo de şanțul de fortificație, ajunge la un castel somptuos, un loc de vis, cu o curte de 400 de cavaleri şi doamne, ce îl înconjoară pe Regele Pescar care zace doborât de durere pe un pat şi suferă de pe urma unei răni nevindecate la coapsă - rană pe care o primise cu mult timp în urmă. Parsifal şi dă seama că omul pe care 1-a luat drept un simplu pescar era, de fapt, Regele Pescar.
Are loc un mare banchet, în timpul căruia Regele Pescar îi dă lui Parsifal o sabie. în cursul festivității, Sfântul Graal este adus şi trecut din mână în mână. Toată lumea bea din el şi fiecăruia i se împlineşte o dorință, cu excepția lui Parsifal şi a Regelui Pescar, acesta din urmă neputând să bea din pocal, până ce nu i se va fi vindecat rana. în tot timpul mesei, Parsifal păstrează tăcerea - aşa cum 1-a sfătuit mama sa, ca nu care cumva să pună vreo întrebare. Toată curtea îl priveşte cu atenție, căci aşteptau de mult timp ca profeția lor să se împlinească -legenda spunea că, într-o bună zi, un tânăr neştiutor va apărea la castel si va pune „întrebarea Graal-ului", eliberând astfel, în sfârşit, puterea acestuia şi vindecându-1 pe rege.
Dar Parsifal nu rosteşte o vorbă, iar a doua zi dimineața găseşte castelul gol. Pleacă mai departe, cu sabia cea nouă la cingătoare, în timp ce, în urma lui, Castelul Graal-ului se face nevăzut. în anii ce au urmat, el îşi continuă desăvârşirea în arta cavalerească, cu o lungă serie de fapte vitejeşti - omorând balauri, învingându-i pe cavalerii care-i sunt duşmani, salvând frumoasele fecioare şi atingând măreția pe care Regele Arthur o văzuse în el. Faima bravurii sale se răspândeşte şi ajunge până la urechile Regelui Arthur, care cere să-i fie adus din nou la curte. în onoarea lui se organizează un mare festival şi un turnir, unde i se acordă cele mai mari onoruri şi cel mai mare respect între toți cavalerii. Dar, în toiul sărbătoririi, îşi face apariția o vrăjitoare bătrână. în fața tuturor, ea recită o litanie a multelor păcate şi greşeli ale lui Parsifal, dintre care cel mai cumplit este eşecul lui de a pune întrebarea Graal-ului, când a avut această ocazie. Umilit de către vrăjitoare, Parsifal porneşte încă o dată la drum, în căutarea castelului Graal-ului - dar tot ceea ce

găseşte sunt doar alte bătălii şi alte încercări. într-o zi, în toamna vieții sale, întâlneşte, în sfârşit, un grup de pelerini care îl ceartă că poartă armură în Vinerea Mare, una dintre cele mai sfinte zile ale anului. Aceştia îl conduc până la un bătrân eremit, care trăia în adâncul pădurii şi care, precum vrăjitoarea de dinaintea sa, îl mustră aspru pentru că a ratat ocazia de a pune întrebarea Graal-ului. Când Parsifal îşi dă jos armura şi îşi dezbracă haina țărănească pe care o purtase atâția ani, eremitul îl îndrumă, în sfârşit, la Castelul Graal-ului. Acum, la capătul anilor săi de aventură, primeşte o nouă ocazie de a-şi dovedi valoarea, în cea mai importantă dintre sarcinile sale.
Parsifal găseşte castelul, păşeşte înăuntru şi pune întrebarea magică („Cui îi slujeşte Graal-ul?") Şi iată că, în cele din urmă, se pot bucura cu toții. Sfântul Graal este trecut din mână în mână, de jur împrejurul mesei, Regele Pescar poate şi el să bea din cupă şi este, în sfârşit, vindecat.

Ce avem de învățat de la Parsifal

Mitul acesta ne povesteşte despre ceea ce se cere de la noi ca să ne schimbăm viața dintr-una în care suntem controlați de soartă, în-tr-una în care ne împlinim, pur şi simplu, destinul. La începutul poveştii, Inimă-tristă îşi trimite înlăcrimată fiul să-şi urmeze drumul, îmbrăcat cu veşmântul pe care ea i 1-a făcut, avertizându-1 să nu pună nici o întrebare şi să respecte frumoasele fecioare. Şi apoi moare, materializând coşmarul cel mai rău cu putință pentru orice „băiat bun", răspunzător de faptele sale - acela că, dacă îşi părăseşte mama şi trăieşte independent, ea cu siguranță va muri.
Haina țesută în casă reprezintă blestemul strămoşilor lui Parsifal, trauma originară produsă de mamă, care îl împiedică să se maturizeze. Cât timp poartă acest veşmânt, relația cu mama sa este înghețată într-o stare de imaturitate şi dependență. Şi, pentru că mama sa 1-a rugat să nu o facă, băiatul nu reuşeşte să pună întrebarea Graal-ului. în felul acesta, pierde ocazia crucială ce i-a fost dată în tinerețe - aceea de a păşi înainte, pe calea destinului său. îi va trebui o viață întreagă să regăsească această şansă. în mod similar, multora dintre noi ne este dat să sorbim din Graal, la începutul vieții - ocazii prețioase care îşi fac cunoscută prezența, de exemplu, sub forma persoanei potrivite cu care să ne căsătorim, sau a carierei potrivite pe care să o alegem - dar noi ratam ocazia de a face acest pas. Şi apoi trec ani mulți până să regăsim drumul ce duce la destin şi la vocația noastră adevărată.
în multe dintre culturile şi civilizațiile lumii - precum Hopi, celtică, sau Yoruba din Africa sub-sahariană - când un băiat atinge vârsta adolescenței, este învățat să îmbrățişeze Pământul ca pe o mamă eternă şi să considere Cerul ca pe un tată în care se poate încrede. El învață că locul său este undeva în lumea cea largă - mama şi tatăl său biologic nu mai pot avea grijă de el. Acest lucru nu se mai întâmplă în culturile occidentale, unde încercăm să ne ocrotim copiii de lumea din afară. Riturile de trecere, precum *bar mitzvah,* confirmarea, sărbătorirea împlinirii vârstei de 18 ani, sunt destinate să le deschidă copiilor noştri poarta spre maturitate şi independență... dar au ajuns să fie lipsite de acest înțeles şi s-au transformat în petreceri, de dragul festivității şi al cadourilor. Mulți dintre noi nici nu am tăiat şnurul care ne leagă de şorțul mamei şi de copilărie, aşa că ne petrecem prea mulți ani din viață, învinuindu-ne mamele pentru problemele noastre, sau dând fuga acasă, la părinți, ca să ni le rezolve ei.
Precum Parsifal, suntem ținuți pe loc de legăturile părinteşti, care ne constrâng, ne înăbuşă, împiedicându-ne să ne vindecăm propriile răni - şi, la fel ca şi el, trebuie să ne dăm jos hainele făcute în casă, ca să ne putem găsi locul în lume.

Bătrâna vrăjitoare şi demonul

O mulțime de oameni conspiră să ne țină legați de soarta noastră. Spre exemplu, când Parsifal o găseşte pe Blanche Fleur (Floare-albă) - al cărei nume însuşi este simbolul suprem al purității - ea devine inspirația lui pentru întreaga viață, determinându-1 să protejeze ceea ce este pur şi să lupte pentru bine, împotriva răului. Urmând sfatul mamei sale, Parsifal nu va consuma niciodată iubirea lui pentru Blanche Fleur şi refuză să îşi îngăduie să o seducă, sau să se lase sedus de ea. Singura lor noapte petrecută împreună este lipsită de intimitate şi nu va mai exista, vreodată, o a doua. în mod evident, dacă Blanche Fleur ar fi fost o femeie reală, această „relație" ar fi o caricatură

absurdă, idealizată până în pragul suferinţei. Vă puteţi imagina oare, cum ar fi să vă petreceţi toata viaţa, căutând o femeie de o puritate absolută? Tânjind după o femeie cu care aţi petrecut o singură noapte? Cu siguranţă, nici o femeie în carne şi oase nu se va putea vreodată compara cu această viziune idealizată! De aceea, este important să vedem în Blanche Fleur ceea ce Carl Jung a numit „anima", sau femininul interior. Anima este cuvântul latinesc pentru „suflet". Când vă recuperaţi întregimea sufletească şi o luaţi drept călăuză, vă puteţi elibera de blestemul strămoşilor şi de vieţile lor de suferinţă şi boală.

Grecii numesc acest aspect al sufletului, *daimon* - adică spiritul cel bun, sau îngerul nostru păzitor. Daimon-ul ne va călăuzi de-a lungul vieţii, atâta timp cât respectăm *anima* şi îi rămânem fideli. Dacă un om îi rămâne fidel ghidului său interior, el va evolua şi se va maturiza - dar dacă îşi evită femininul interior, va încerca, în schimb, să-1 găsească într-o formă fizică şi să se căsătorească cu imaginea sa idealizată, în locul unei femei reale. E posibil să treacă de la o femeie la alta, căutându-şi, în mod inconştient, femininul interior sub formă corporală şi insistând ca partenera să se potrivească cu iluzia pe care şi-a făcut-o despre cum ar trebui să arate şi să fie aceasta. în mod similar, dacă o femeie este sedusă de mitul frumuseţii fizice, nu va fi niciodată capabilă să-şi descopere frumuseţea femininului interior.

Mitul lui Parsifal ne reaminteşte că nu ne este întotdeauna uşor să rămânem fideli daimon-ului nostru. Şi, din acest motiv, la curte îşi face apariţia bătrâna vrăjitoare: ca să-1 dea în vileag pe bărbatul ale cărui defecte se află ascunse sub armură. Vrăjitoarea sau bătrâna este daimon-ul care reapare şi pretinde să i se acorde atenţie. Această figură apare în multe mituri, poveşti populare şi legende, drept purtătorul de cuvânt al adevărului - spunându-i de obicei eroului, acel lucru pe care el nu vrea să-1 audă, arătându-i care sunt părţile sale de suflet pe care le-a neglijat. în propriile noastre vieţi, bătrâna vrăjitoare vine la noi ca o „trezire la realitate" neplăcută, sau ca o experienţă de viaţă definitorie, cum ar fi ruperea unei relaţii importante, o concediere, o suferinţă fizică, o criză sau un divorţ, sau pierderea a ceva ce am considerat esenţial pentru fiinţa noastră. în mitul lui Parsifal, rostul vrăjitoarei este acela de a-i arăta eroului nostru că, în pofida faptului că are imaginea unui cavaler onest, ceea ce se află în interiorul său este ceva nesănătos - şi-a pierdut sufletul. El a rămas fixat pe o unică ţintă -aceea de a-şi căuta Sinele exterior - renunţând în schimb la daimon-ul său. Până la sfârşitul poveştii, veşmântul şi armura sa de cavaler au devenit o închisoare de realizări materiale, iar el este pierdut înăuntrul ei. Nu cunoaşte iubirea sau compasiunea umană şi a dat greş în singura dintre căutările sale care are vreun înţeles: găsirea Graal-ului.

Atunci când vrăjitoarea cea bătrână îl umileşte, expunând toate aspectele sale întunecate şi niciuna dintre faptele sale glorioase, Par-sifal este distrus. Tot ceea ce a considerat a fi de preţ, a fost arătat ca fiind o farsă. în mijlocul acestei pustiiri, el este forţat să-şi reevalueze scopul vieţii şi să-şi pună întrebarea: „Care este rostul vieţii mele?" Acesta este pentru Parsifal momentul de cotitură - momentul crucial în care, în sfârşit, este constrâns să se întoarcă înapoi, la ceea ce căuta în mod special, pe parcursul vieţii sale.

Şi totuşi, în pofida acestei experienţe, Parsifal nu ştie să facă altceva decât ceea ce a făcut din totdeauna. Se întoarce la calul şi la armura sa - dar acum, realizările sale cavalereşti nu mai au pentru el nici un fel de semnificaţie. El ştie că, în ciuda năzuinţei sale spre ceva mai plin de sens, este prins în cercul vicios al sorţii, jucând un rol pe care 1-a preluat de la tatăl său, fiind înveşmântat în haina ţesută de mama sa.

Vrăjitoarea este femininul sacru - sufletul - care îşi face apariţia sub forma unei femei bătrâne şi înţelepte. După ce a fost neglijat ani şi ani, iese din nou la suprafaţă, ca să-1 trezească pe Parsifal la realitatea faptului că trece prin viaţă fără bucurie şi fără să aibă habar cum ar putea să repare acest lucru. în această stare îl găsesc pioşii pelerini, atunci când îl întreabă de ce este îmbrăcat de luptă, într-una dintre cele mai sfinte zile din calendarul creştin. Ei îl conduc în adâncul pădurii - un alt simbol al femininului întunecat. Bătrânul eremit îl pune pe calea ce îl va conduce la Castelul Graal-ului, unde, în cele din urmă, este în stare să-şi recapete vocea şi să întrebe: „Cui îi slujeşte Gaal-ul?"

Lui Parsifal îi este, în sfârşit, îngăduit să scape de soarta unei vieţi şi a unei morţi prin sabie, precum au avut parte tatăl şi fraţii lui înaintea sa, iar acum poate să trăiască o viaţă spirituală. Castelul Graal-ului este o metaforă pentru atingerea destinului - cel care i-a stat din totdeauna la îndemână. Trebuia doar să fie gata pentru el. Când, în sfârşit, priveşte în interiorul său, îşi dă seama-că şi Castelul Graal-ului şi Sfântul Graal sunt doar la câţiva paşi depărtare şi pot fi atinse.



Una dintre lecţiile pe care le avem de învăţat din această poveste este că, deşi soarta poate să ne pară inevitabilă, castelul Graal-ului. (destinul nostru) ne aşteaptă, întotdeauna, după colţ. Desigur că în viaţă există momente când ne trezim întrebându-ne: „Care e scopul vieţii mele?". în mod tradiţional, povestea lui Parsifal este folosită pentru a pune în lumină aventura căutării de o viaţă în cazul bărbaţilor, dar şi femeile se confruntă cu aceeaşi dilemă: „Când voi sfârşi, oare, cu toate bătăliile?" se întreabă toţi. „Oare când voi putea să-mi las, în sfârşit, sabia din mână?" Mitul lui Parsifal ne sugerează că, după ce în cea mai mare parte a vieţii am rătăcit drumul, în cele din urmă, pentru a ne împlini cu adevărat menirea, trebuie să ajungem în punctul în care ne predăm unei puteri mai mari decât noi înşine - fie ea Dumnezeu, fie menirea vieţii, sau o altă formă a Graal-ului. în capitolele ce urmează, ne vom îmbarca în aventura acestei căutări, folosin-du-ne de facultăţile „creierului Divin".

Cele patru regiuni ale creierului

Motivul pentru care legendele regelui Arthur au devenit atât de profund gravate în imaginaţia colectivă, este acela că ele prezintă călătoria vieţii pe care fiecare dintre noi trebuie să o facem pentru a ne descoperi destinul. Putem merge către împlinirea destinului nostru pe parcursul mai multor ani (sau a mai multor vieţi), sau putem călători către teritorii sacre şi tărâmuri mitice, într-un timp mult mai scurt, folosind procesul călătoriei interioare.

Călătoria nu este un exerciţiu de imaginaţie pentru Laika - ci unul foarte real. Acest lucru este greu de înţeles pentru occidentalii ca noi, deoarece suntem conduşi atât de mult de percepte şi reguli. Facem distincţia între ceea ce se supune unui set de reguli previzibile (ca, de exemplu, legile fizicii) şi ceea ce este imaginat. Laika admit că *totul* este o imaginat. Orice percepem este o proiecţie a lumii noastre interioare, iar lumea exterioară oglindeşte perfect condiţia sufletului nostru. Ceea ce credem noi despre lumea imaginaţiei noastre, înţelepţii din vechime consideră a fi la fel de real şi tangibil ca însăşi lumea noastră fizică.

Pentru a accesa lumea imaginară, este necesar să intrăm într-o stare specială de conştiinţă, care este foarte diferită de starea de conştiinţă cotidiană. Acestea sunt stările cultivate de către mistici, călugări, sfinţi şi yoghini; este acea „minte tăcută" menţionată de către Laika şi Budiştî. Această stare înaltă de conştiinţă ne oferă accesul la creierul nostru Divin.

Deşi creierul nostru nu creează conştiinţa - şi e mult mai probabil ca această conştiinţă să fi creat creierul, ca pe o modalitate de a se percepe pe sine - există regiuni ale creierului care devin active, atunci când intrăm în anumite stări de conştiinţă. De exemplu, când suntem furioşi, există o zonă în creier care se activează, în timp ce alte regiuni devin active atunci când suntem fericiţi, îndrăgostiţi, sau într-o stare extatică meditativă. Asta, deoarece creierul uman este împărţit în patru „sub-creiere", care s-au dezvoltat în diferite stadii de evoluţie. Fiecare domină un anumit aspect al naturii umane.

1. Starea primitivă, **creierul reptilian,** este încărcat cu funcţiile biologice ale corpului, cum ar fi controlul respiraţiei, a temperaturii corpului sau a altor sisteme autonome. Pentru acest creier, destinul înseamnă păstrarea şi continuarea vieţii, şi el măsoară timpul ca intervalele dintre mesele zilei şi sex. Această porţiune a evoluat cu milioane de ani în urmă şi conţine bulbul rahidian şi creierul mic.

2. **Creierul limbic,** mai emoţional şi mai complex, are ca sarcină familia şi cultura. Din punct de vedere anatomic, el înfăşoară creierul reptilian ca o mănuşă de baseball. Acesta ţine la un loc întreaga ţesătură a societăţii, incluzând binele individual, în cel al tribului. Religia şi legea sunt ambele produse ale creierului limbic; de fapt, cinci dintre cele Zece Porunci - interzicerea crimei, a furtului, adulterului, minciunii şi invidiei - sunt menite să controleze impulsurile din această regiune. îmi place să numesc această zonă „creier maimuţă", deoarece aici se află programele noastre instinctuale - frica, hrana, lupta şi viaţa sexuală.

Dacă suntem traumatizaţi sau răniţi în perioada copilăriei, programele creierului maimuţă ne vor face să adunăm lucruri materiale, să-i vedem pe străini ca pe nişte inamici, să construim arme de

distrugere în masă, să mâncăm şi să bem excesiv, să avem relații sexuale fără discernământ şi să trăim în frica de necunoscut. Acesta este creierul superstițiilor şi al celor mai primitive religii, iar el consideră că timpul înseamnă momente de siguranță, frică sau pofte trupeşti. Creierul limbic se află pe scaunul şoferului, atunci când acționează soarta. Aici, destinul este subjugat unei dorințe obsesive de a fi în siguranță. De-a lungul mileniilor, şamanii au descoperit că tehnicile folosite în călătorii (care vor fi explorate în capitolele următoare) depăşesc acele patru programe primare ale creierului limbic, astfel încât să putem trăi liberi de frică, furie, sărăcie şi pofte sexuale.

3. **Neocortexul,** sau creierul „nou", a apărut cu 100.000 de ani în urmă, într-un salt cuantic de evoluție, în care creierul uman şi-a dublat mărimea, pe parcursul a aproximativ zece generații. Neocortexul există la toate mamiferele evoluate şi este „creierul nostru de savant". întrucât creierul este cel care a inventat împărțirea timpului, el trăieşte după ceas.

Neocortexul este, de asemenea, creierul cumplit de individualist, al antreprenorilor şi exploratorilor. Acesta a dat naştere Revoluției Industriale şi explorărilor spațiale - dar şi Constituției şi Drepturilor Omului. Pentru acest tip de creier, destinul înseamnă a deveni o individualitate distinctă de marea masă. Multe societăți guvernate de un dictator sau de un şef de trib găsesc dorința noastră de a trăi democratic aproape de neînțeles, deoarece ei sunt încă dominați de creierul limbic, care prețuieşte mai mult valorile legilor grupului, decât libertatea individului.

4. în final, **cortex-ul prefrontal,** sau **creierul Divin,** este
o structură pe care o împărtăşim, în expresia sa globală, cu delfinii şi balenele - chiar dacă acest program este prezent la toate mamiferele superioare. El este localizat în zona frunții, deasupra sprâncenelor -de fapt, se ştie că oamenii de Neanderthal aveau frunți înguste, deoarece le lipsea această unitate de creier.

Studiile făcute în momente de vizualizare au arătat că cortex-ul prefrontal este activ pe parcursul experiențelor mistice şi spirituale. La călugării budişti care intră în stări de *samadhi* (sau experimentează unimea cu întreaga Viață) activitatea neuronală se desfăşoară, aproape în exclusivitate, în această regiune a creierului; s-a descoperit că meditația determină schimbări impresionante în activitatea electrică
a acestei zone. Creierul Divin transcende individualitatea, caută unimea cu tot ce există şi reglementează agresivitatea şi impulsurile de frică din creierul maimuță. Pentru creierul Divin, timpul este fluid, alergând înainte şi înapoi, la fel ca şi în vise.

Momente de trezire

Creierul maimuță vă aduce prima trezire, care apare atunci când deveniți conştienți că sunteți muritori (de obicei, în jurul vârstei de 30 sau 40 de ani). Animalele sunt conştiente de moarte, dar, aparent, ele nu realizează că vor muri. Tot aşa, copiii ştiu că moartea vine la un animal micuț, un prieten sau o rudă, dar ei nu înțeleg că acest lucru li se va întâmpla şi lor, sau că e ceva permanent. Creierul maimuță trăieşte cu frica de moarte.

A doua mare trezire apare atunci când devii conştient de natura ta atemporală -Sinele infinit şi nemuritor - care este adusă de creierul Divin. Creierul Divin înțelege că o conştiință nu poate muri - şi ne permite să trăim liberi de orice frică. Oamenii de ştiință geniali, artiştii, şamanii şi misticii i-au accesat capacitățile, ca să-şi creeze lucrările absolut deosebite. După reîntoarcerea dintr-o astfel de călătorie, în stare de transă, poetul englez Samuel Taylor Coleridge a scris versiunea finală a poemului „Kubla Khan". Mozart avea reputația că auzea o simfonie întreagă în minte şi trebuia să lucreze foarte repede, pentru a transcrie notele la viteza la care le auzea. Acesta este acelaşi creier care 1-a condus pe Parsifal la Castelul Graal-ului şi i-a permis să descopere pe cine serveşte Graal-ul.

Călătoria lui Parsifal - şi propria noastră călătorie

Mitul lui Parsifal ne învață că ne putem vindeca, doar atunci când ne punem în serviciul sacrului. Aceasta este sarcina creierului Divin, care ne conduce dincolo de egoism şi de dorințele personale. Când Parsifal îi adresează Graal-ului o întrebare - şi astfel se pune în serviciul acestuia - Regele

Pescar, cavalerii săi şi doamnele de la curte sunt vindecaţi cu toţii. Pe parcursul vieţii sale, Parsifal ne învaţă că şi în cazul în care dacă dorim foarte mult să ne depăşim soarta, nu ştim întotdeauna cum să ne găsim drumul către destin.
Ca şi căutarea întreprinsă de Parsifal, călătoria către destinul nostru va avea multe treceri, dar nu toate vor fi confortabile sau uşoare. Vom fi conduşi de-a lungul coridoarelor întunecate, vom fi forţaţi să privim în ochii cotoroanţei şi să ne reintegrăm părţile nevindecate din noi. Ne vom explora trecutul - de la vieţile trecute, la perioadele copilăriei. Vom recupera partea feminină pierdută (dai-mon-ul nostru) - prin vindecarea părţilor pierdute ale sufletului - şi vom cunoaşte contractele care ne ţin legaţi de strămoşi sau de genele noastre - exact la fel precum Parsifal a fost legat de mama sa, prin acel veşmânt ţesut de ea. Vom învăţa cum să recuperăm starea de Graţie care ne va permite să experimentăm viaţa în întreaga sa plenitudine.
Acest lucru nu este diferit de faptul că Parsifal a învăţat să-şi regăsească vocea, astfel încât să poată pune întrebarea magică - cea care i-a deschis poarta către destinul său.
într-un alt capitol vom învăţa cum să accesăm starea unică de conştiinţă a creierului Divin. Metoda pe care urmează să o învăţăm -călătoria - a fost practicată de către Laika, de milenii. Aceşti savanţi vindecători au urmat „calea fără cale"; tot aşa, călătoria noastră de-a lungul propriei cărări unice ne va permite să ajungem dincolo de graniţele sorţii noastre. Vom schimba limbajul cercetătorilor cu cel al Laika, pe măsură ce învăţăm să călătorim din Lumea de Jos (trecutul), în Lumea de Sus (viitorul).
Acum să ne familiarizăm cu locul către care vom călători.

Capitolul al 3-lea ÎN CĂUTAREA SUFLETULUI

Bătrânul îşi pregătise încă din zori, băutura ce-i va modifica starea de conştiinţă. O oră după ce soarele a coborât deasupra pădurii, flecare dintre noi am ridicat un pahar plin cu o băutură amară. Aceasta a fost făcută din ayahuasca, legendarul vin al Laika din Amazon cred că, pentru a călători în Lumea de Sus sau în cea de Jos (ceea ce noi vesticii numim „subconştient" şi „supra-conştient"), trebuie să păşim în afara timpului. Vinul morţii te ajută să faci acest lucru, arătându-ţi fiecare parte din tine, care a murit - la fel precum a făcut şi vrăjitoarea. Nemiloasa cotoroanţă îţi arată tot ceea ce ai păstrat ascuns în tine -fiecare frică, fiecare judecată. Apoi, şamanul extrage din tine toate acestea, le smulge din rădăcinile care se găsesc înfipte adânc în fiecare dintre celulele tale... iar ei numesc aceasta „exorcizarea mortii". Cunoaşterea tradiţională din această parte a pădurii tropicale este că, odată ce ţi-ai exorcizat moartea care trăieşte în tine, nu mai poţi fi revendicat de ea, deoarece ai fost revendicat de către viaţă. Moartea îşi pândeşte prada de-a lungul timpului -ea ne aşteaptă la sfârşitul fiecărei secunde, la sfârşitul fiecărui minut. Păşind în afara timpului, devenim invizibili pentru moarte.
Jungla pulsează în noapte. Şuieratul înăbuşit şi neîntrerupt al zilei este înlocuit de zumzetul a milioane de insecte. Undeva, un murmur profund rezonant se acordează cu acest tempo, iar eu am văzut silueta unui bătrân care se profila pe lumina aruncată de lună deasupra lagunei. Murmurul cântecului său era sincronizat cu cadenţa junglei. Nu înţelegeam cuvintele, dar versurile se schimbau de patru ori, atunci când el îşi îndrepta faţa către fiecare dintre cele patru direcţii.
„în noaptea aceasta vom scoate afară moartea din tine", îmi spuse el.

din jurnalul lui Alberto

Ani de zile, psihologii au căutat sufletul - mai întâi în inimă şi apoi, cu timpul, în creier. Deoarece nu s-a găsit nici o dovadă care să evidenţieze existenţa acestuia, psihologia a renunţat şi a lăsat explorarea sufletului pe seama artiştilor şi poeţilor. *Sufletul* este cel mai bun cuvânt pe care îl avem pentru acea parte esenţială din noi, care pare să fi precedat intrarea noastră în această lume - dar şi cea care dăinuie dincolo de viaţa noastră. Pentru Laika, a opta chakră este sufletul care depozitează amintirile din toate încarnările anterioare şi care conţine şi potenţialul a cine putem deveni.

Vracii se referă la această parte din noi ca la o sământă care poate să crească şi să se materializeze, dacă este cultivată cum trebuie. Ghinda păstrează în ea amintirea măreţului stejar care sălăşluieşte în ea - dar, pentru a se transforma într-un copac, este nevoie să germineze. Fără procesul de maturizare, ghinda rămâne doar un fruct tare, cu un potenţial nefolosit; tot aşa, dacă sământa nu este îngrijită, ea poate fie să sece, fie să nu atingă exprimarea deplină.

Călătoria sufletului este cea în care se dezvoltă marile promisiuni pe care fiecare le purtăm în noi.

Mentorul meu spiritual spunea cândva: „Suntem aici nu doar să cultivăm grâu, ci să cultivăm zei." în această carte, vom folosi procesul călătoriei, pentru a face să germineze seminţele noastre, astfel încât să facă rădăcini, să prospere şi să-i permită naturii noastre Divine să înflorească. Când o sământă este neglijată, din ea va ieşi un fruct
amar, dar când este îngrijită, ne va oferi un dar dulce - nouă. şi celorlalţi. Doar seminţele pe care le îngrijim produc fructe.

Există o veche poveste a indienilor Cherokee, în care un bătrân îi povesteşte nepotului său: „Există doi lupi care se luptă în interiorul meu. Unul dintre ei este supărat şi plin de ură, iar celălalt este generos şi plin de compasiune." Când băiatul a întrebat „Şi care dintre ei va câştiga, bunicule?", bătrânul a răspuns „Cel pe care-1 hrănesc?".

Sursa a tot ce înseamnă viaţă

Ceea ce este cunoscut în psihologie sub numele de *subconştient,* pentru Laika reprezintă Lumea de Jos - pământul feminin, umed şi bogat, în care sământa potenţialului nostru îşi începe călătoria către trezirea conştiinţei conştiente, în mitologie, femininul are adesea trei reprezentări - fecioara, mama, cotoroanţa - care sunt, de fapt, aspecte ale unui singur arhetip, Marea Mamă. Ea se află, în mod metaforic, în lumea născătoare de viaţă din adâncurile Pământului - de fapt, este chiar personificarea Pământului. Ea este cea la care Inka se referă ca fiind *Pachamama* -mama din care provenim şi la care ne vom reîntoarce, în final. Chiar şi în mitologia occidentală am învăţat că venim pe lume din ţărâna Pământului şi „în ţărână ne întoarcem". Cultura băştinaşilor Americani se bazează pe credinţa că tot ceea ce înseamnă viaţă provine din ceea ce este ascuns - Lumea de Jos. Când o parte din suflet se rupe, ea se reîntoarce la pântecul întunecat, feminin, al Mamei Pământ, lăsând în urmă un vid pe care vom încerca să-1 umplem cu orice ne va curma suferinţa. Ca în metafora noastră în care solul hrăneşte sământa, Lumea de jos este un loc viu, dătător de viaţă, în care ne putem duce pentru a ne reface şi pentru a întineri. Totuşi, acesta nu reprezintă un adevăr pentru noi, occidentalii. Tradiţia iudeo-creştină şi mitologiile greacă şi romană văd Lumea de Jos ca pe un loc în care ne îngropăm morţii. Asociem adâncurile Pământului cu iadul cel plin de flăcări şi pucioasă şi credem că este un loc de chin şi suferinţă. Nu vedem că Pământul e cel ce se află la originea vieţii noastre, în schimb, privim la imaginile strămoşilor noştri sau la fotografiile rudelor noastre biologice, pe care le considerăm ca fiind locul din care noi provenim. în Occident, noi nu suntem copiii Pământului - noi suntem copiii oamenilor.

Din cauza modului profund în care indigenii Americani o apreciază pe Mama Natură, le-a fost foarte greu să înţeleagă când misionarii le-au spus pentru prima dată că „raiul este sus şi iadul este

jos". Pentru ei era de neînțeles că Mama Pământ - sursa a tot ce înseamnă viață - putea fi un loc primejdios şi oribil, unde spiritele sufereau şi plăteau pentru păcatele lor, într-o damnare eternă. Pentru indigenii americani, pământul era un loc fertil, de reînnoire - un loc bogat, în care ei puteau călători pentru a-şi recupera părți din „sământa" originară, care au fost desprinse ca rezultat al unei traume sau a unei dureri.

Lumea de jos este un loc în care putem găsi copilul de şapte ani care s-a refugiat aici, pentru că nu poate suporta durerea indusă de brutalități, sau „potențialul seminței" care a fost pierdut într-o viață anterioară, când cineva a fost ars pe rug. Lumea de Jos, pântecul Marii Mame, este zona care ne protejează părțile fragmentate ale sufletului, până în momentul în care sunt gata să fie aduse înapoi, într-o deplină siguranță, în Lumea de mijloc a conştiinței noastre de fiecare zi.

întunericul reprezentat de către Lumea de jos este locul în care noi ascundem unele lucruri pe care nu mai dorim să le vedem. De exemplu, destul de frecvent am descoperit la clienții mei urmele unor abuzuri din copilărie. în psihologie, observăm cum această experiență e posibil să fi fost reprimată şi acum este îngropată în subconştient; apoi, prin psihoterapie, urmărim să o dezgropăm şi să o înțelegem. Totuşi, însuşi Cari Jung a observat cât de limitată ne este capacitatea de a ne înțelege sufletul, atunci când a afirmat: „Psihologia noastră personală şi arhetipurile sunt forțele mari şi decisive. Ele produc evenimentele reale şi nu raționamentul nostru personal şi inteligența practică... Imaginile arhetipale decid soarta omului."

Atunci când un copil este traumatizat şi supus la abuzuri, un fragment din sufletul său se rupe şi se întoarce în tărâmul arhetipal al Marii Mame, căutând acea protecție pe care mama sa biologică nu i-o poate oferi. Această parte din suflet este, de fapt, o parte din energia vieții, care e acum disponibilă pentru a-1 face să crească.

Atunci când am întâlnit o astfel de persoană, am văzut că zone ale dezvoltării sale personale e posibil să se fi oprit la o vârstă foarte fragedă. De exemplu, o persoană de 40 de ani are o ceartă cu soțul sau soția şi revine la comportamentul şi la sentimentele de la 12 ani. în mod inevitabil, trauma originară a sufletului a apărut la acea vârstă foarte fragedă, împiedicându-i creşterea. Eu îi voi recupera acest fragment pierdut din suflet şi îi voi aduce în față un aspect al ei însăşi, care îi va permite să se vindece şi să înflorească. Pentru asta e nevoie ca pacientul meu să-şi amintească un eveniment din trecutul său - adesea, unul pe care deja 1-a uitat.

Atunci când „vede" acel incident - care poate fi modul în care a murit sau a suferit într-o viață anterioară, ori o traumă majoră din această încarnare - se produce o vindecare incredibilă.

Dr. Brian Weiss (editura FOR YOU a publicat următoarele cărți ale lui Brian Weiss: *Mesaje de la maeştri, Multe vieți, mulți maeştri, Acelaşi suflet, mai multe trupuri.* N. Ed.), autor şi cercetător al vieților anterioare, a adus dovezi a sute de cazuri în care, pe parcursul unor regresii în timp, pacienții săi s-au vindecat de anumite simptome fizice sau emoționale, când au văzut situații care s-au petrecut într-o viață anterioară. Am învățat că dacă observarea acestor evenimente dureroase ne transformă imens de mult, ea este doar prima parte a procesului. Este necesar ca partea de suflet pierdută să fie convinsă să se întoarcă şi apoi să rupă sau să rescrie vechile contracte ale sufletului care au încetat să ne mai servească - iar, în final, să reformuleze un destin viitor, pe care să-1 putem instala în prezent.

Deşi sunt specializat atât în psihologie, cât şi în tradițiile Laika, am descoperit că o singură sesiune de recuperare a sufletului poate realiza tot atât cât se poate obține în ani, prin tratamentul psihoter-apeutic. Asta, deoarece, pentru a ne recupera puritatea şi încrederea în viață, este necesar să ne renegociem vechile contracte ale sufletului şi să scăpăm de credințele limitatoare - lucru care se întâmplă pe parcursul călătoriei de recuperare a sufletului. în plus, limbajul sufletului este foarte diferit de ceea ce noi folosim în şedințele de terapie şi consiliere. El este bogat în imagini, mituri, arhetipuri şi mistere - plin de poezie şi magie, vorbind intuiției şi iubirii. *Abandonul, frica, nesiguranța* şi *traumele din copilărie* - toți aceşti termeni aparțin intelectului. Sunt convins că atunci când avem doar aceste cuvinte pentru a ne descrie copilăria, acesta este un semn sigur că am suferit o pierdere de suflet, întrucât au dispărut chiar acele cuvinte ce aparțin sufletului.



în *Societatea Celor Patru Vânturi,* studenţii mei sunt pregătiţi profesional pentru a realiza recuperări de suflet pentru alte persoane, ceea ce reprezintă o artă delicată. De exemplu, studenta mea Claire a fost în stare să folosească călătoria pentru a-şi ajuta familia să se vindece, la sfârşitul vieţii mamei ei, Anna. Aceasta a intrat în spital cu un cheag de sânge (o complicaţie datorată tratamentelor sale de chimioterapie) care a degenerat într-un blocaj renal şi un şoc toxic.
Iată povestea spusă de Claire:
Mama mea nu se simţea bine şi era detaşată emoţional de toţi copiii săi, chiar şi de nepoţi. Era iritabilă, bolnavă, obosită şi fără nici un chef de vizitatori. Ştiam că starea ei era critică şi că îi era foarte frică de moarte. Când am călătorit, dorinţa mea era să-şi regăsească acea parte pierdută a sufletului, ceea ce i-arfi dat speranţa şi voinţa de a trăi şi de a lupta pentru sănătatea ei. în călătoria mea am întâlnit o fiinţă foarte frumoasă, de lumină albă, iar inima mea s-a umplut de iubirea şi frumuseţea ei. Am adus acea fiinţa înapoi şi am suflat-o în direcţia chakrei inimii mamei mele, care încă dormea.
După aproximativ 15 minute, mama a deschis ochii şi a început să se uite la mine cu o asemenea dragoste, încât mi-au dat lacrimile, şi am simţit că inima mi se opreşte pentru un moment. Era strălucitoare! Energia care strălucea din întreaga sa fiinţă îmi tăia respiraţia. Fratele meu a scăpat din mână telefonul la care vorbea, când a văzut cât era de frumoasă. Secundele treceau şi noi o priveam uimiţi. Apoi, uşor, ea a închis ochii şi a adormit din nou. Am simţit că am făcut exact ceea ce era necesar să fac, indiferent de efectul pe care-l va avea asupra sănătăţii sale.
Mai târziu, doctorul a venit să ne spună că ei nu puteau face nimic mai mult, vă rinichii mamei nu o mai ajutau. Când doctorul mi-a spus asta, am rămas calmă şi i-am mulţumit pentru tot ceea ce făcuse până atunci.
Toţi copiii, nepoţii şi celelalte rude au venit să o vadă. Ea s-a trezit când au intrat în cameră şi i-a privit cu multă dragoste, spu-nându-le ce mult i-a iubit şi cât de minunaţi erau, apoi a adormit din nou. Toată lumea a părăsit camera, foarte mişcată de expresia iubirii sale. Copiii ne-au impresionat cel mai mult, când au spus: „M-a ţinut de mână, mi-a spus că m-a iubit, mi-a spus ce fiinţă specială am fost pentru ea". Mama nu a fost niciodată foarte deschisă, iar faptul că a putut să primească fiecare persoană în acest mod, a surprins pe toată lumea. Ea nu ştia de moartea sa iminentă, dar nu mai avea nicio frică - ci doar iubire. A trecut în lumea de dincolo liniştită, în acea seară. Această călătorie a sufletului a adus înapoi o parte pierdută din sufletul mamei, care, odată reintegrată în întreg, i-a permis să rupă cu condiţionările trecutului şi să-şi exprime, în sfârşit, iubirea.
Cu toţii avem părţi care s-au rupt şi s-au desprins. Odată ce le recuperăm, în viaţa noastră apar transformări uluitoare.

Pescuind în apele cele mai adânci

îngropată în vastul domeniu al subconştientului din Lumea de Jos se află *anima* - aspectul nostru feminin - cel plin de încredere, iubitor şi pur. Aceasta este partea din noi pe care am abandonat-o, sau ne-a fost luată de uriaşul şuvoi de conflicte din copilărie, sau de traumele din alte vieţi. Pentru a rămâne întregi, anima a plecat - lăsând în urmă doar Şinele nostru traumatizat.
Pentru a vindeca sufletul şi a găsi acea parte care lipseşte, e necesar să mergem şi să pescuim în cele mai adânci ape ale sufletului - psyche - acolo unde nu am mai fost înainte. Acest tip de vindecare nu se poate petrece când nu ne putem desprinde de ţărm şi reluăm temerile cotidiene. Atunci când ne întâlnim sufletul în propriul său tărâm, uneltele psihologiei devin inutile. Psihologia este ca un pescar care îşi aruncă undiţa, lasă firul să

atârne şi aduce în conştiinţă orice muşcă din momeală. Avem nevoie să învăţăm să sărim peste mal şi să urmăm curenţii către Lumea de Jos, pentru a-i explora misterele, înainte de a de a ajunge să aducem la suprafaţă ceea ce am prins. Iar ceea ce găsim în acele ape adânci poate să ne dezechilibreze sau chiar să ne înspăimânte. Putem crede că dorim să ne confruntăm cu aceste părţi pierdute ale sufletului nostru, dar când o facem, fricile noastre ne determină adesea să dorim să le distrugem - la urma urmei, ele pot fi înspăimântătoare şi respingătoare. Psihologia ne învaţă să analizăm aceste aspecte ale noastre - dar în recuperarea sufletului nu trebuie nici să disecăm şi nici să negăm aceste părţi de suflet pierdute, ci trebuie să devenim conştienţi şi să le vindecăm, integrându-le în întregul fiinţei noastre.

Bineînţeles că acesta nu este un proces uşor. A ne pune din nou viaţa în ordine este un eveniment ce ne zdruncină, deoarece lumea noastră a fost întoarsă pe dos. Poate fi tentant să spuneţi în sinea voastră: „Nu mă pot ocupa de asta acum, sunt prea ocupat. 0 să o fac mâine, săptămâna viitoare sau anul viitor."

Ei bine, reţineţi doar că atunci când mulţi dintre pacienţii mei vin pentru a-şi recupera sufletul, ei deja suferă de boli fizice sau au probleme emoţionale, pentru că părţile pierdute ale sufletului lor cer cu putere să fie conştientizate şi reintegrate.

Cheia este să ne recuperăm părţile pierdute ale sufletului, *înainte* ca ele să ne transforme viaţa într-o confuzie totală. Putem face acest lucru călătorind în Lumea de Jos, pentru că aici ne întâlnim sufletul în propriul lui tărâm. Laika consideră că părţile pierdute ale sufletului sunt fiinţe pe care le putem aborda şi cu care putem vorbi, pe care le putem chiar vindeca şi salva. De exemplu, aspectul vostru plin de cruzime poate fi personificat de un bărbat sinistru, ce poartă o cagulă neagră - în timp ce vulnerabilitatea poate fi reprezentată de către o fetiţă micuţă şi speriată.

Dacă sufletul vostru a fost fragmentat când eraţi copil, fetiţa pe care o veţi recupera nu va creşte imediat. Odată ce acea parte a sufletului vostru este regăsită, va fi necesar să o ajutaţi să se maturizeze, să crească şi să se simtă în siguranţă. Va fi necesar să aveţi răbdare cu ea,să o hrăniţi, să-i faceţi loc în viata voastră. Câteodată, când îmi ajut pacienţii, această fetiţă abandonată îmi vorbeşte şi mă întreabă: „De ce trebuie să mă întorc? Această doamnă spune că doreşte să aibă mai multă distracţie şi iubire în viaţă, dar nu mai are loc în programul ei, pentru aşa ceva!"

Totuşi, dacă vă veţi ocupa cu adevărat de această parte a sufletului, ea poate creşte foarte repede, iar viaţa voastră se va schimba definitiv. De aceea, atunci când un pacient vine la mine şi mă roagă să-1 ajut în problema recuperării sufletului, îl întreb: „Eşti sigur că ai suficient timp şi dăruire pentru aceasta, acum? Fiindcă, orice ar fi, transformarea va fi una majoră. Partea pierdută a sufletului tău se va întoarce acasă şi te va obliga să-ţi faci din nou ordine în viaţă,"

Dar să nu vă păcăliţi că recuperarea sufletului este ca şi cum aţi potrivi ultima piesă dintr-un puzzle, care vă va permite să vă rezolvaţi toate celelalte probleme - adesea, se petrece tocmai opusul. Un prieten mi-a spus, odată: „Vindecarea mi-a distrus toată viaţa!" Recuperarea părţii pierdute a sufletului său ia deranjat echilibrul fragil şi nesănătos... dar, de asemenea, 1-a aşezat pe drumul către o viaţă mai bună.

Topografierea lumii de jos

Asemenea unui călător care porneşte într-o călătorie lungă, mai întâi trebuie să studiaţi harta, pentru a fixa itinerarul. La prima voastră călătorie, veţi explora harta Lumii de Jos, adânc în interiorul Pământului. Amintiţi-vă că, deşi vă puteţi gândi la Lumea de Jos ca la un tărâm imaginar, care este extrem de diferit de „lumea reală", Laika le experimentează pe amândouă ca fiind reale - atât pe cea explicită, cât şi pe cea imaginară. Pentru Laika,

gândurile, visurile şi viziunile sunt la fel de reale ca şi lumea materială. Pentru un şaman nu există lume supranaturală - *totul* este natural, cu tărâmuri vizibile şi invizibile, pe care le putem vizita doar prin intermediul viselor sau al imaginaţiei. Pentru ei sunt la fel de bine definite în spaţiu şi pot fi cunoscute la fel de bine ca lumea noastră reală.
A învăţa harta Lumii de Jos se aseamănă cu un tur de orientare într-o bibliotecă, unde învăţăm să găsim periodicele, cărţile de literatură şi standul cu cărţi de referinţă. Ni s-a spus unde se află totul, dar numai în momentul în care începem să citim şi să răsfoim cărţile, ajungem să înţelegem adevărata profunzime şi amploare a acelui loc. Descoperim piese de artă rare şi vechi, colţul liniştit unde ne putem aşeza în tihnă şi citi, alături de marele depozit de informaţii despre pământuri îndepărtate.
Prin călătorie, suntem capabili să accesăm această „bibliotecă vie" a existenţei noastre, care deţine tărâmuri, teritorii şi experienţe din trecutul, din prezentul şi din viitorul nostru posibil. Dar, spre deosebire de o bibliotecă adevărată - unde cunoaşterea şi învăţătura sunt păstrate în siguranţă în publicaţiile aliniate cu grijă pe rafturi -terenul vieţii noastre este misterios, schimbător şi plin de experienţe.
De-a lungul călătoriei, vei deveni asemenea şamanului, carto-grafiind zonele interzise şi adesea necunoscute, câmpii, crevase, văgăuni şi trecători ale munţilor şi pădurilor Lumii de Jos. De-a lungul drumului, vei începe să schiţezi pe hartă profilurile acestor peisaje -vei începe să-i ştii contururile şi să-i descoperi unele secrete - astfel încât, atunci când te vei întoarce mai târziu pentru a-ţi recupera părţile pierdute din sufletul tău şi îţi vei vindeca destinul, îţi vei putea găsi drumul. Poţi avea o hartă a Californiei, care să ofere cele mai importante străzi şi autostrăzi, dar poţi şi să cartografiezi întregul stat, mergând pe jos pe poteci, sau observând drumurile păsărilor migratoare. Adică, teritoriul rămâne acelaşi, dar harta arată foarte diferit şi acelaşi peisaj poate avea multe, multe descrieri diferite.
Harta cu care vom lucra va prezenta sufletul ca fiind împărţit în patru spaţii, în acelaşi mod în care inima noastră este împărţită în patru spaţii. în starea de vis a conştiinţei, pe care o experimentăm de-a lungul călătoriei, vom vizita cele patru spaţii ale sufletului şi vom descoperi cunoaşterea, înţelepciunea, durerea şi darurile ce se află în fiecare dintre ele (aceasta se va discuta detaliat, în Partea a II-a).
Am mers pe urmele vechilor hărţi realizate de vraci, pentru a realiza harta pe care o veţi folosi - şi am explorat şi trasee complet noi, aşa cum sunt văzute prin ochii omului modern. Este important de amintit faptul că *această hartă nu este teritoriul* în sine, în acelaşi mod în care o vedere din Hawaii nu vă va ţine de cald pe timpul iernii.
Această hartă este doar o unealtă care vă va permite să exploraţi peisajul trecutului vostru.

Ajungem la Pământul de Jos

Călătoria vă v-a conduce către o zonă cu o energie puternică. Pentru a merge în deplină siguranţă, este necesar să vă pregătiţi pentru călătorie, prin crearea unui spaţiu sacru.
în societăţile tradiţionale, şamanul era protejat de către asistenţii săi, care rămâneau cufundaţi în rugăciune, în timp ce el călătorea. Asistenţii menţineau un spaţiu sacru, astfel încât forma fizică a vindecătorului să nu fie în primejdie, în timp ce călătoreşte în afara corpului său. Crearea unui spaţiu sacru vă va permite o călătorie sigură în tărâmurile subconştientului - totuşi, vă sugerez să fiţi conştienţi că recuperarea sufletului este un proces profund, care poate atinge amintiri inconştiente, pe care vi le-aţi reprimat multă vreme. (De aceea, este foarte important să nu încercaţi să ajutaţi pe cineva să-şi recupereze sufletul, atât timp cât nu sunteţi instruiţi în mod special în acest sens.)
în culturile străvechi, spaţiile sacre sunt asociate adesea cu templele şi cu locurile pentru ceremonii, ca de exemplu Machu Pichu sau piramidele Toltecilor de la Teotihuacan.
Multe culturi ale nativilor americani au construit *kiva-uri* în care să desfăşoare ceremonii sacre - acestea sunt, de obicei, structuri circulare construite sub pământ şi în care se intră de pe acoperiş, prin coborârea pe o scară de lemn. în interiorul acestora există o vatră pentru foc, o deschidere pentru ventilaţie şi o gaură mică în pământ. Această gaură este numită *sipapu* şi oferă o conexiune şi un loc de trecere către Lumea de Jos - accesul aici fiind un privilegiu care necesită o pregătire

corespunzătoare şi o inițiere. Când un kiva nu mai este folosit, sipapu este închis, pentru a proteja intrarea în Lumea de Jos.
Deşi toate acestea sunt *locuri* sacre, un *loc* sacru poate fi creat oriunde pe Pământ, prin puterea rugăciunii. Când veți realiza prima călătorie, veți învăța o rugăciune tradițională, pentru a vă crea propriul spațiu sacru şi pentru avă întâlni cu Păzitorul Pragului.

Păzitorul Pragului

Lumea de Jos a omului modern este cea care îmbină toate plăcerile omenirii, cu toate durerile pe care oamenii le resping sau le ascund. Dacă şamanul nu-şi începe călătoria cum trebuie, el va merge neprotejat şi va risca să fie întors din drum de către Păzitorul Pragului - sau, mai rău, să fie atacat de către stafii flămânde, care locuiesc pe tărâmul strămoşilor. El poate fi contaminat de energii toxice pe care le poate aduce cu sine în Lumea de Mijloc. Astfel, este important să respectăm regulile Lumii de Jos şi pe cei pe care îi întâlnim acolo şi să închidem uşa după noi, atunci când ieşim.
Pe parcursul călătoriei, vă veți imagina cum corpul vostru luminos coboară în Lumea de Jos. Acolo, îl veți întâlni pe Păzitorul Pragului din teritoriul sufletului. Acesta este o ființă imaginară, care păzeşte intrarea către zona subconştientului - un arhetip cunoscut sub diferite nume, în multe culturi. îl veți găsi la vechii greci ca fiind barcagiul Cha-ron, cel care conduce sufletele de-a lungul râului morții (râul Styx) şi ca ferocele câine paznic cu trei capete, Cerber. Pentru Budismul Tibetan, teribilul zeu Mahakala păzeşte intrarea în acest tărâm. în tradiția Incaşă, acest Păzitor al Pragului este cunoscut sub numele de *Huascar* (cel care ne aduce împreună, care uneşte), iar înfățişarea sa simbolică este cea de frânghie, sau coardă de viță, care leagă Lumea de Jos de cea Mijlocie. Păzitorul Pragului poate fi un bărbat sau o femeie - sau amândouă - adică uneori apare ca bărbat şi alteori ca femeie.
Atunci când călătoriți în Lumea de Jos, îl veți striga pe Păzitorul Pragului, cerându-i permisiunea să vă lase să intrați şi să vă îndrume. El sau ea sunt Domnii Vieții *şi* ai Morții, păstrătorii anotimpurilor şi cei ce aduc înnoirea lumii. Ei sunt nişte arhetipuri luminoase, care vă vor însoți şi vă vor sfătui de-a lungul călătoriei voastre în cele patru spații.
Puteți să cereți ghizii cu care sunteți familiarizați - dar poate fi foarte benefic şi să lucrați cu un Păzitor al Pragului care nu vă este cunoscut, deoarece întâlnirea cu el nu va fi marcată de niciun fel de încărcătură psihologică sau religioasă. Deoarece nu aveți nicio aşteptare de la el, puteți trăi o experiență lipsită de orice idee preconcepută. Cu toate acestea, nu puteți intra în Lumea de Jos fără binecuvântarea sa - iar dacă o faceți, riscați să rămâneți blocați acolo, deoarece doar Păzitorul Pragului va permite să intrați, dar şi să ieşiți. Totuşi, în pofida importanței sale, Păzitorul Pragului nu are puterea de a schimba călătoria. Doar *voi* sunteți cei care aveți această putere.
în prima noastră călătorie, vom învăța că puteți vizita o grădină sacră, un Eden personal, în pântecul Mamei Pământ. Pe măsură ce o veți face, veți restabili legătura voastră cu Marea Mamă şi cu femininul.
Vă imaginați intrând în interiorul Pământului şi mergând înăuntrul acestei grădini sacre, scăldați în lumina soarelui şi înconjurați de flori frumos mirositoare şi de izvoare. Puteți vizita Eden-ul vostru personal cât de des doriți, pentru reînnoire şi vindecare. Aici îl veți întâlni pe Păzitorul Pragului, care vă va ghida către căutarea propriului vostru Graal. Mai întâi însă, trebuie să învățați să deschideți spațiul sacru, să realizați exercițiul de respirație al Micii Morți şi să călătoriți către Eden-ul vostru. *(Nota autorului:* Vă rog să citiți descrierea acestor exerciții de mai multe ori, înainte de a le încerca.)

Exercițiu: crearea spațiului sacru

Mai întâi, găsiți un loc în care să vă simțiți confortabil şi în care să nu fiți deranjați. Găsiți un scaun comod pe care să vă aşezați, trageți jaluzelele, deconectați telefonul, aprindeți o lumânare şi puneți o muzică de meditație. Odată creat spațiul sacru, veți deschide uşa dintre Lumea de Mijloc în care trăiți zilnic şi zonele pline de vrajă ale Lumii de Sus sau de Jos. Prin intermediul

rugăciunilor, puteți crea un spațiu sacru în orice loc de pe Pământ - iar de aici puteți să porniți călătoria.

Pentru a începe, trebuie mai întâi să invocați cele patru principii care structurează Universul, care vă vor proteja prin faptul că vă pun în relație corectă cu tot ceea ce înseamnă viață. Strămoşii au învățat că întreaga poezie a Creației este compusă cu ajutorul celor patru litere, ale celor patru direcții. în biologie, le cunoaştem ca AGTP, cele patru proteine de bază care formează ADN-ul, codul vieții. (Fizicienii numesc aceste patru principii: gravitație, forță nucleară slabă, forță nucleară tare şi forță electromagnetică.) Dar, în timp ce ştiința este doar capabilă să descrie acest alfabet, şamanul învață să scrie poeme cu ajutorul său. Ei numesc aceste litere principale „şarpele", „jaguarul"„,pasărea colibri" şi„ vulturul". Când ne conectăm la aceste forțe din tărâmul sfânt al spațiului sacru, suntem protejați, iar principiile care structurează Universul reacționează. Aceasta este înțelegerea noastră cu Spiritul. Când îl chemăm, Spiritul răspunde.

Pentru a deschide spațiul sacru, fixați-vă privirea în față (sau închideți ochii) şi aşezați-vă mâinile într-o postură de rugăciune, în dreptul inimii. Ridicați-vă mâinile foarte hotărât prin dreptul frunții, astfel încât să ajungeți, cu palmele împreunate, deasupra capului. Apoi atingeți-vă chakra a opta, care reprezintă chiar sufletul, extinzând acest„ soare" radiant până ce vă va cuprinde tot corpul şi apoi întindeți-vă mâinile în lateral. Aduceți-le în poală şi experimentați spațiului „plin de suflet", pe care l-ați creat.

Chemați cele patru direcții cardinale Sud, Vest, Nord şi Est -dar şi Raiul şi Pământul - şi rugați-le să vă ajute şi să vă protejeze. Fiecare punct al acestei busole imaginare este guvernat de un animal arhetipal. în Sud, chemăm şarpele, care reprezintă cunoaşterea, sexualitatea şi puterea vindecătoare a naturii. în Vest - locul unde soarele apune - chemăm jaguarul, simbolul transformării şi al reînnoirii, al vieții şi morții. în Nord chemăm pasărea colibri, care simbolizează puterea şi curajul de a călători la distanțe mari şi de a porni într-o călătorie eroică de evoluție şi spiritualizare. în Est vom invoca vulturul, care simbolizează abilitatea de a transcende această lume. Deasupra noastră invocăm Raiul şi soarele ce susține viața, iar dedesubtul nostru, invocăm Pământul, femininul creativ.

în cele ce urmează, voi prezenta rugăciunea mea pentru a crea un spațiu sacru, pe care sunteți invitați să o folosiți. (Dacă veți începe să călătoriți în mod regulat, s-ar putea să doriți să aveți propria voastră rugăciune):

Catre Vânturile Sudului,
Mare Şarpe,
înfaşoarată-ți inelefe de lumina în jurul meu.
Invața-ma sa ma lepad de trecut, în acelaşi mod
în cate tu îți lepezi vechea piele.
Ss paşese blând pe Pamânt.
Invața-ma calea frumuseții.
Catre Vântutile Vestului,
Mama jaguar,
protejeaza-mi spațiul vindecator.
Invața-ma calea catre pace, pentru a trai ireprosabil.
Arata-mi calea de dincolo de moarte.
Catre Vântutile din Nord,
Pasare Colibri, Bunici şi Stramoşi,
veniți şi ad încălziți mâinile aa focul nostru.
Şoptiți-mi prin vânt.

Va onorez pe voi, cei care ați venit în fața mea,
şi pe cei ce vor veni dupa mine, copiii copiilor mei.
Catre Vântutile din Est,
Mare Vultur,
Vino la mine din ditecția focului unde rasare soarele.
Tine-ma sub aripa ta.
Arata-mi munții la care abia îndraznesc sa visez.
învață-ma sa zbor aripa lânga aripa cu Marele Spirit
Mama Pamant
Ma rog pentru vindecarea tuturor copiilor tai.
Oamenii Piatra, Oamenii Plante.
patrupedele, bipedele,
tâtâtoarele, cele cu baana, şi cele ce au aripi,
Toate relațiile mele.
Tata Soare, Bunica Luna, Națiuni Stelare,
Mare Spirit, tu cel care eşti cunoscut sub o mie de nume,
Tu care eşti Cel de Nenumit,
Iți mulțumesc pentru ca mi-ai permis sa cânt Cântecul
Vieții, pentru înca o zi.

Exercițiu: respirația Micii Morți

Practicile de respirație sunt în centrul multor tradiții spirituale, întrucât ele trezesc creierul Divin, ajutându-ne să intrăm în stări înalte de conştiinţă. Patanjali, autor al yoga sutrelor, a scris că prin practicile *respiratiei pranayama,* „vălul ce acoperă lumina interioară este rupt". Aici vom folosi exercițiile de respirație numite „Mica Moarte". Exact ca atunci când muriți, în acest exercițiu veți înceta să vă mai identificați cu ego-ul şi veți experimenta starea atotcuprinzătoare de comuniune cu Spiritul. Exercițiul de Mică Moarte produce o stare mai elevată de conştiinţă, necesară pentru călătorie. (Vă rog să vă reamintiți că acest exercițiu este practicat în interiorul spațiului sacru pe care l-ați creat.)
*Aşezați-vă confortabil, cu palmele în poală, închideți ochii sau concentrați-vă uşor asupra unui punct de pe podea, aflat în fața voastră. Inspirați, numărând până la şapte. La sfârşitul inspirației, rămâneți în apnee şi numărați încă o dată până la şapte. Expirați printr-o expirație continuă şi susținută, numărând până la şapte, până când plămânii sunt goliți de aer. în final, țineți-vâ respirația, numărând până la şapte. Repetați acest proces de şapte ori. (*IMPORTANT: Sfatul Editurii: acest exercițiu ar trebui făcut numai de către persoanele care au experiență în acest gen de respirație, întrucât este destul de periculoasă pentru un începător.)
Chiar dacă acest exercițiu pare destul de simplu, „Mica Moarte" vă poate dezorienta şi e posibil să simțiți o stare de amețeală. Aceasta reprezintă intrarea voastră într-o stare modificată de percepție, aşa că ar fi bine să nu pierdeți şirul numărătorii. Am constatat că acest exercițiu este la fel de puternic ca şi stările de conştiinţă pe care le-am experimentat pe parcursul meditațiilor profunde. El trezeşte creierul Divin şi îi eliberează capacitățile de a călători în afara timpului. Odată ce ați realizat exercițiul, începeți să călătoriți, pentru a explora harta Lumii de Jos.

Exerciţiu: călătoria în Paradis

Călătoria ne duce înapoi în Edenul nostru, înapoi la Mama de care am fost separaţi atunci când am adoptat credinţa că am fost alungaţi din paradis. Este o călătorie importantă deoarece, chiar dacă nu aţi crescut într-o familie religioasă unde să fi învăţat despre Adam şi Eva, aţi fost *cu siguranţă* afectaţi de cultura care îmbrăţişează ideea că am părăsit paradisul şi că nu ne vom mai întoarce niciodată acolo, decât dacă vom descoperi cheia secretă a porţii, adică, să fim frumoşi, faimoşi sau bogaţi. Aceasta va fi o dulce călătorie către casă, reîntoarcerea către Mama care nu ne-a părăsit niciodată şi nici ne va părăsi vreodată.
Această hartă de călătorie este diferită în fiecare cultură, dar indigenii o învăţă de la o vârstă foarte fragedă. Unele culturi, cum ar fi Yoruba, urmează rădăcinile unui mare copac până în adâncimile Pământului, în Pântecul Mamei; popoarele din zona arctică îşi imaginează că se scufundă în adâncul mării; şamanii din pădurile tropicale îşi imaginează că se scufundă în râul Amazon. Aceasta este călătoria voastră de reconectare la spiritul Pământului şi la femininul sacru.
Imaginaţi-vă cum corpul vostru luminos se scufundă în Pământ. Simţiţi solul bogat şi umed, rădăcinile marilor copaci şi pietrele ce se află în mâl. Mergeţi în jos prin pietriş, mai adânc şi mai profund, până când veţi găsi un râu interior. întindeţi-vă în apa lui, simţiţi cum pietrele vă apasă spatele; imaginaţi-vă apa rece şi răcoritoare care trece peste voi, spălând toate temerile, grijile, sau alte energii pe care doriţi să le îndepărtaţi şi să nu le luaţi în tărâmul sufletului.
Când sunteţi gata, lăsaţi apele să vă ducă profund în pântecul Pământului, până când ajungeţi la marginea unei grădini luxuriante. Observaţi un izvor, o pajişte şi o pădure. Găsiţi un loc pe această pajişte, în care să staţi şi să ascultaţi cântecul păsărilor. Amintiţi-vă că puteţi veni aici oricând aveţi nevoie să vă vindecaţi şi să vă reînnoiţi. Acesta este pântecul dătător de viaţă, al Marii Mame; este Paradisul vostru personal.
Adresaţi-vă Păzitorului Pragului: „Tu, cel care eşti cunoscut sub o mie de nume, Domnul Vieţii şi al Morţii". Priviţi în ochii lui şi continuaţi: „Păstrător al anotimpurilor, permite-mi să intru în tărâmul tău. Arată-mi paradisul meu personal".
Păzitorul Pragului îi apare fiecăruia dintre noi, sub forme diferite -poate fi un strămoş iubit, un personaj ce aparţine religiei, sau o fiinţă angelică. Permiteţi-i să vă ghideze printre pomi, prin grădinile proaspete şi pajişti, pentru a întâlni toate animalele care îşi fac aici adăpostul. Bucuraţi-vă de grădina în care le puteţi vorbi râurilor, copacilor şi stâncilor şi unde natura încă vă vorbeşte.
Odată ce v-aţi explorat Paradisul personal şi i-aţi descoperit izvoarele, pădurile şi stâncile faceţi drumul înapoi la locul prin care aţi intrat, scufundaţi-vă în apă, permiteţi-i să vă aducă în locul în care v-aţi odihnit înainte. Relaxaţi-vă încă o dată aici, lăsaţi apa să vă împrospăteze şi pregătiţi-vă să vă întoarceţi în lume.
Acum începeţi-vă călătoria înapoi prin stratul de piatră, treceţi printre rădăcinile pomilor, treceţi printre bolovanii gigantici şi prin solul bogat şi moale. întoarceţi-vâ în cameră şi în corpul vostru. Respiraţi profund şi deschideţi ochii, simţindu-vă împrospătaţi şi înnoiţi, experimentând sentimentul de a-i aparţine Pământului, umblând cuprinşi de o frumuseţe care rezultă din descoperirea faptului că nu aţi părăsit niciodată Paradisul.

Exerciţiu: închiderea spaţiului sacru

Sfârşiţi călătoria prin închiderea spaţiului sacru, închizând şi poarta către Lumile de Sus şi de Jos.

Aduceți-vă mâinile în poziție de rugăciune în zona inimii şi apoi deschideți-le în lateral. Deschideți-le larg, apoi ridicați-le deasupra capului, până ce palmele se unesc. Cu palmele unite, aduce-ți-le către centrul ființei voastre, către inima voastră, în postura de rugăciune. Repetați rugăciunea în cele patru direcții şi către Rai şi Pământ - cea pe care ați făcut-o mai devreme, doar că de această dată, mulțumiți-le fiecăruia dintre spiritele animale, eliberați-le iar apoi închideți spațiul sacru.

Acum suntem gata să începem procesul de recuperare a sufletului. Partea a doua a acestei cărți vă va ajuta să vă familiarizați cu Lumea de Jos - prin urmare, să începem.



Cartea a doua
LUMEA DE JOS



Capitolul al 4-lea

SPAȚIUL TRAUMELOR

»*După ani de terapie, am crezut că am explorat*
toate traumele copilăriei mele. Dar nu am făcut altceva decât să presar sare pe ele, pentru a putea să simt ceva. Noaptea trecută, am supraviețuit unei ceremonii cu ayahuasca, dar era să mor. Chiar dacă nu voi mai face asta niciodată, tot mi se va părea prea curând.
Bătrânul continua să-mi spună că aspectul cel mai hazliu al morții este că îi supraviețuim cu toții. Am simțit cum creierul meu era prins într-o crăpătură din podea, cea mai mare parte din noapte, în timp ce-mi vedeam corpul cum se rotea, simțeam cum pielea îmi era jupuită fâşie după fâşie, până când am ajuns un os jupuit de piele - un os alb şi strălucitor - iar creierul încă rămăsese între scândurile podelei. Apoi, tot ceea ce am putut vedea a fost scheletul meu şi imagini ale cuiva pe care l-am recunoscut a fi eu însumi, în Grecia, în oraşul Pompei şi în Războiul civil din America. Erau oameni diferiți, dar în toți mă regăseam pe mine - tăiat cu sabia, omorât cu lancea, împuşcat, omorât cu baioneta şi lăsat să mor în mii de moduri.
„Acestea sunt poveştile care trăiesc în voi", mi-a spus bătrânul, dimineața. „Doar prin cunoaşterea tuturor modalităților prin care ați murit şi ați trăit, puteți să exorcizați moartea ce mai trăieşte în interiorul vostru."

din jurnalul lui Alberto

Deşi, în mod tradițional, o considerăm ca povestea „păcatului originar", povestirea biblică a lui Adam şi Eva descrie într-un mod mai precis „rănirea noastră originară". Geneza ne spune că Dumnezeu a oferit primului bărbat şi primei femei de pe Pământ, paradisul Grădinii Edenului. Ei puteau face tot ceea ce doreau, cu o singură excepție: nu aveau voie să mănânce din fructele unui anumit pom (pomul Cunoaşterii). într-o zi, şarpele a tentat-o pe Eva să muşte din măr - iar ea, la rândul ei, 1-a sedus pe Adam să facă acelaşi lucru.
Imediat după ce au căzut pradă tentației de a gusta din fructul oprit, primii oameni au fost alungați din Eden şi pedepsiți pentru că au încălcat porunca lui Dumnezeu. Lumea lor perfectă le-a fost luată şi au fost pedepsiți să trăiască vieți pline de suferință. Eva a început să sufere de dureri la naşterea copiilor - care este una dintre cele mai magice experiențe din viața unei femei - în timp ce Adam a fost forțat să muncească pe pământul sterp. în timp ce grădina Edenului era plină cu miliarde de plante şi animale cu care te puteai hrăni, acum nu aveau decât rădăcini şi scaieți. Când Adam şi Eva şi-au pierdut Edenul, lumea lor a devenit un loc ostil şi plin de ghimpi... şi, aşa cum ştim, ei „au fost alungați din paradis".
Dar dând vina pe Eva - care, întrucât era creată dintr-o coastă a lui Adam, avea statutul unui produs de mâna a doua - această puternică parabolă iudeo-creştină ne învață că, din vina elementului feminin, am fost alungați din Rai.
Această pierdere a femininului sacru, care a fost reprezentată de Eva şi de Eden în cultura noastră - fie ea reflectată în lipsa de respect față de femeie, sau prin denigrarea Mamei Pământ - reprezintă pierderea sufletului nostru *colectiv* ca ființe umane. Atunci când demonizăm femininul, ajungem să trăim într-o lume lipsită de sacru. Sfârşim prin a crede că materia, sau lumea materială, este cu adevărat importantă - şi nu spiritualitatea. într-

adevăr, cuvântul *materie* provine din rădăcina latină *mater,* care înseamnă „mamă" - şi, prin denigrarea femininului sacru, am ajuns să credem că *lucrurile* sunt elemente materne şi că vor avea grijă de noi. Dar materia nu este echivalentă cu spiritul; chiar dacă purtăm îmbrăcăminte marca Chanel, aceasta nu ne va eleva spiritul. Prin urmare, divorțul nostru de feminin este trauma profundă pe care a avem cu toții.

Traumele originare şi ancestrale

Psihologii au interpretat această traumă originară ca pe o pierdere a inocenței, pe care o experimentează fiecare copil în adolescență-o trecere obişnuită şi necesară către maturitate. Mami nu mai poate pupa rana, ca să o facă să se vindece, iar copilul „trebuie să părăsească grădina" şi să facă tranziția către adultul încrezător în sine - aspect care poate fi experimentat adesea ca o cădere personală din grația Divină, nu mult diferită de cea pe care au suferit-o Adam şi Eva. Din păcate, mulți copii sunt traumatizați într-o perioadă când sunt incapabili să înțeleagă, în profunzime, ce se întâmplă. în loc ca traumele să-i conducă la trezirea către maturitate, ele se transformă într-o pierdere a sufletului. Tot ceea ce înțeleg copiii este că în lume există durere şi suferință - şi că lumea nu mai este un loc sigur.

De exemplu, atunci când un copil în vârstă de şapte ani o vede pe mama sa luată pe targa, după ce a avut un accident de maşină, el nu înțelege că asta este spre binele mamei - el crede că nişte oameni răi o iau pe mama sa, pentru totdeauna. 0 astfel de traumă va rămâne închisă la nivelul reacției emoționale a unui copil de şapte ani, iar din cauza acestui fapt, ca adult, se va comporta ca un copil de şapte ani, atunci când persoana pe care o iubeşte va fi luată de lângă el. El va continua să-1 caute pe Tata (guvernul, partenerul de viață, sau Dumnezeu Tatăl) pentru a-i reface lumea.

Trauma noastră originară nu este neapărat rezultatul unui eveniment în sine, tot aşa cum pierderea grădinii Edenului nu a fost un eveniment istoric; mai degrabă, este modul în care *lucrurile au fost percepute prin ochii unui copil.* în perioada producerii acelei răni, tot ceea ce înțelege copilul este că e înspăimântat şi că lumea a devenit un loc periculos. Această percepție este absolut irațională şi foarte puternică. De fapt, este, mai mult ca sigur, ceea ce ne face să cădem în stări de depresie, să rămânem in relații abuzive, să acceptăm să lucrăm în servicii care ne fură toată plăcerea creatoare. Simțim că am fost alungați din Edenul nostru, astfel încât ne irosim viața încercând să domolim durerea pe care am suferit-o in timpul căderii din grație.

Putem, de asemenea, să suferim de răni ancestrale care au trecut de la o generație la alta - ca cele îndurate în timpul Holocaustului, a Marii crize economice, sau a Revoluției. Indiferent de cauză, am moştenit un set de credințe de la strămoşii noştri răniți, pe care le-am adoptat ca fiind ale noastre. Atitudinile negative despre abundență, lipsă, succes, eşec, sexualitate şi intimitate provin din aceste răniri ancestrale. Când acest tip de pierdere a sufletului din timpul unei generații este transmis mai departe, copiii sunt marcați de probleme pe care nu l-au experimentat pe parcursul vieții lor şi ajung să sufere de disperare şi autocondamnare.

Tot aşa putem aduce cu noi o traumă personală, dintr-o viață anterioară. Poate că atunci am murit sufocați în gheață, sau am fost alungați din sat, sau am pierdut pe cineva drag - acestea toate sunt dinamici psihospirituale neterminate, pe care le re-creăm pe parcursul acestei vieți. Ele ne predispun la experiențe unice „de soartă", aşa cum o fac şi experiențele noastre din copilărie.

Traumele lui Parsifal şi ale Regelui Pescar

Dacă ne reamintim povestea lui Parsifal, putem observa un exemplu de traumă ancestrală şi cum aceasta ne poate influenţa destinul. Vă amintiţi că mama sa, Inimă Rănită, îşi pierduse soţul şi fii mai mari într-o bătălie, prin urmare ea avea pretenţii de la băiatul său, fiin-du-i frică să nu-şi piardă singurul fiu rămas în viaţă. Ea nu şi-a dorit vreodată ca fiul ei să devină cavaler şi să aibă acelaşi destin pe care l-au avut tatăl şi fraţii săi. Dar ce a făcut Parsifal? El a devenit cavaler! Dar mama sa l-a implorat să poarte o țesătură protectoare pe care o lucrase pentru el, să nu pună niciodată întrebări, să respecte fecioarele, iar tânărului i s-au părut normale toate aceste cerințe. Parsifal i-a promis mamei sale că, dacă va fi lăsat liber, se va comporta bine, dar fiecare dintre aceste cerințe îl împiedicau să găsească Graal-ul sau să experimenteze iubirea.

însuşi Regele Pescar poate fi văzut ca o reprezentare exterioară a Traumelor interioare ale lui Parsifal: el trăia într-un castel de vis şi era păstrătorul Sfântului Graal, dar nu putea bea din acesta, din cauza unei răni în pântec. Sexualitatea regelui era foarte rănită, iar el nu putea trăi bucuria iubirii. El va putea fi vindecat doar atunci când Parsifal va pune întrebarea crucială, legată de utilitatea Graal-ului. Până în acel moment, Regele Pescar trăia în lux, dar era în continuare închis în afara grădinii.

Cu toții cunoaştem oameni care au muncit întreaga viață pentru a atinge un confort material - o casă mare, o poziție de conducere, sau alte manifestări externe ale bogăției - doar pentru ca, în momentul în care ajung să obțină ceea ce-şi doreau, să-şi dea seama că nimic nu este de valoare. De obicei, ei intră într-o criză, divorțează şi caută o nouă soție, despre care cred că-i va face fericiți; îşi pot părăsi brusc slujbele, continuând să cumpere simboluri ale statutului lor, mai scumpe şi mai excentrice, sau chiar să coboare până la a se droga.

Trăind în modul în care trăim, într-o cultură foarte ancorată în material, în care oamenii se măsoară prin semnele exterioare ale succesului, mulți dintre noi sunt răniți precum Regele Pescar, incapabili de plăcere şi aflați în imposibilitatea de a bea din cupa vieții. Mitul lui Parsifal ne arată că singurul aspect cu o adevărată valoare - cheia către întregire şi bucurie în sanctuarul nostru interior - este de a ne transforma viețile într-o călătorie spirituală, o căutare lăuntrică.

Amintiri din Eden

Toți avem o traumă din cauza căreia suferim, dar avem şi o amintire a Grădinii Edenului, la care aspirăm să ne reîntoarcem - poate că este momentul în care mama ne-a aşezat seara în pat, casa copilăriei, o iubire din adolescență, sau o perioadă în care viețile noastre păreau lipsite de griji. Se poate spune chiar că ne petrecem prima parte din viață încercând să ne pierdem candoarea, iar restul vieții încercăm să o regăsim. Aceasta nu este întotdeauna o sarcină uşoară -la urma urmei, lui Parsifal i-a luat aproape întreaga viață ca să poată reintra în Castelul Graal-ului.

Mulți dintre pacienții mei s-au devotat căutării Graal-ului, dar ei nu au reuşit să facă nimic altceva decât să rătăcească fără scop prin pădurea copilăriei, a serviciului, a căsătoriei, a căderilor şi a succeselor.

Au petrecut ani în şedințe de psihoterapie, încercând să înțeleagă momentul în care au fost răniți ultima dată, în loc să vindece *prima dată* când au fost răniți. Adesea, ei doresc să-mi povestească despre cel mai recent incident care le-a produs durere - ceea ce eu le explic că este, probabil, a 27-a versiune a traumei originare, care îi făcuse să dezvolte credințe şi comportamente ce produseseră problema actuală. *Aceasta* este trauma pe care vrem să o vindecăm - şi nu a 27-a versiune a ei!

De fapt, pot exista doar câteva teme majore de vindecare pe parcursul vieții, dar toate au ca sursă traumele noastre originare. Restul durerilor noastre psihice şi fizice - indiferent de cât de cumplite ar fi - sunt incidente care exprimă aceste teme, în diferite forme narative. Ele sunt filme de mâna a doua, dar care au la bază acelaşi scenariu. Când ajungem să înțelegem aceste teme invariabile, putem să ni le asumăm, să ne eliberăm de influențele lor şi să devenim autorii propriei noastre poveşti.
Dacă vom continua să retrăim traumele care ne-au marcat iar şi iar, vom sfârşi prin a le transfera copiilor noştri. Acest fenomen este cunoscut printre Laika drept un blestem al generației, care poate fi îndepărtat doar dacă ne vindecăm noi înşine. Când o facem, există un efect de recul care se propagă înainte şi înapoi în timp, aducând iertare şi eliberare atât copiilor, *cât şi* strămoşilor noştri.
Suferim numai când rămânem tributari trecutului nostru - dar Laika spun că şi strămoşii noştri suferă, până când vom înceta să-i mai blamăm şi vom vindeca traumele pe care ei ni le-au transferat. Prin călătorie, putem să ne identificăm traumele originare şi să ne rescriem contractele ancestrale, vindecându-ne pe noi înşine şi stabilindu-ne o direcție către împlinirea propriului destinul. Putem păşi apoi, din nou, în experiența de a trăi în Edenul nostru, îndepărtând acei ochelari de cal care ne împiedică să recunoaştem pe deplin că, de fapt, nu am părăsit niciodată acel paradis.
Prin contrast cu credința iudeo-creştină, care spune că ne-am născut într-o stare de perfecțiune din care am fost alungați, mitologia şamanică spune că natura noastră perfectă rămâne întotdeauna intactă. De fapt, nici alte sisteme de credințe nu îmbrățişează această credință iudeo-creştina, cum că am fi fost alungați din Eden - de exemplu, aborigenii din Australia nu au fost alungați; nici popoarele din zona deşertului Sahara, nici popoarele amerindiene, nici cele din jungla amazoniană din Brazilia şi nici cei ce trăiesc în insulele Pacificului. Ele încă se mai percep ca şi cum ar continua să trăiască în Eden, întrucât vorbesc cu râurile, cu copacii şi cu Dumnezeu. De fapt, mitologiile primitive merg până la a declara că noi, oamenii, am fost creați pentru a servi şi pentru a administra şi îngriji grădina.
în timp ce aceste societăți se străduiesc să trăiască în armonie cu natura (şi au făcut aceasta de-a lungul mileniilor), noi, occidentalii, percepem natura ca pe un adversar care trebuie jefuit şi prădat, sau ca „resursă naturală", care trebuie consumată după bunul nostru plac. Aparent, credem că toate plantele şi animalele au fost create pentru a-1 servi şi a-1 hrăni pe om - că toată mâncarea din lume ne aparține. De mii de ani găsim justificări pentru că jefuim natura. Cele mai mari păduri ale Europei au fost tăiate, forăm după petrol în zona Arctică; iar Israelul - pe care trei religii majore ale lumii îl consideră unul dintre cele mai sacre locuri de pe Pământ - are apele râurilor atât de poluate, încât oamenii mor când intră în ele. Ele sunt departe de apa în care oamenii erau purificați de Ioan Botezătorul...
Când o mitologie dă faliment - aşa cum se întâmplă cu cea din Vest - este necesar să se nască una nouă. Astăzi suntem în căutarea unor noi modele de a trăi şi de a ne susține într-un mod ecologic. Eu cred că aceste noi modele se vor naşte, pe măsură ce călătorim pentru a ne vindeca trauma sufletească originară şi pentru a recupera ceea ce am pierdut.

Descoperirea traumei noastre originare

Pentru a ne repara trecutul, trebuie ca, mai întâi, să intrăm în Spațiul Traumelor şi să descoperim povestea rănirii noastre originare - cum s-a petrecut, cine au fost făptaşii, când a apărut şi cum continuă povestea să trăiască în noi. Acest spațiu conține informații despre rădăcinile tuturor Traumelor emoționale, ori a problemelor de sănă-
tate Amintirea accidentului este adesea reprimată, aşa că faptul de a-1 vizualiza încă o dată poate fi extrem de vindecător prin el însuşi.
Totuşi, doar călătoria spre acest spațiu nu vă va vindeca - aceasta se va petrece mai târziu. în acest spațiu veți înțelege circumstanțele în care s-a produs pierdea de suflet originară - ceea ce reprezintă doar primul pas către vindecare.

în Spațiul Traumelor vom găsi o piesă de teatru sau o dramă în plină desfăşurare, care ne prezintă poveştile ce trăiesc în noi şi care ne regizează dansul propriei vieți. Aceste poveşti pot să nu fie complet adevărate, dar ele sunt adevărate *din punct de vedere emoțional.* Ele sunt rutine adiacente, repetate în permanență de către creierul lim-bic. Amintiți-vă că subconştientul ne vorbeşte în limbajul viselor şi al basmelor - cu alte cuvinte, ceea ce veți descoperi în Spațiul Traumelor e posibil să nu fie exact ceea ce s-a produs în realitate, dar acesta este modul în care voi vă reamintiți, iar această amintire vă defineşte scenariul vieții. Detaliile povestirii sunt semnificative doar prin aceea că vă revelează tiparele de bază create de trauma originară - povestea, în sine, neavând nicio valoare (precum veți ajunge să conştientizați mai târziu, voi nu sunteți poveştile voastre, sau istoria voastră). Veți fi însă capabili să aveți un dialog cu personajele pe care le veți găsi acolo, pentru a înțelege temele care trăiesc în structurile profunde ale sufletului vostru.
Mai devreme am menționat faptul că amintirea evenimentelor trecute poate fi extrem de dureroasă, din cauza percepției noastre asupra a ceea ce s-a petrecut în acel moment. De exemplu, una dintre pacientele mele avea sentimente de abandon, deoarece, la vârsta de 18 luni, părinții au lăsat-o cu bunicii timp de o săptămână, pentru a se mai odihni, întrucât copila avea colici, plângea şi ei nu puteau dormi. Dar, în mintea sa de copil, ea a perceput că Mami şi Tati nu se vor mai întoarce niciodată să o ia, ceea ce a rănit-o foarte adânc.
Persoanele care suferă de tulburări cauzate de stress emoțional post-traumatic, retrăiesc evenimente dureroase, cum ar fi amintiri emoționale ale unor întâmplări petrecute de-a lungul vieții, chiar dacă experiențele din timpul războiului, sau alte şocuri emoționale ori fizice s-au petrecut cu mult timp în urmă. Asta, deoarece timpul şi ceasul nu există pentru creierul limbic - astfel, o situație dificilă de la serviciu poate dezlănțui o întreagă secvență de amintiri stresante, care ies la suprafață printre multiplele sinapse din interiorul creierului. De aceea, atunci când călătorim prin Spațiul Traumelor, dorim să observăm evenimentul, nu să-1 retrăim. Retrăirea unui incident traumatic este, adesea, mai traumatizant decât incidentul în sine, întrucât prin aceasta suntem forțați să repetăm emoțiile dureroase, fără să mai avem contextul în sine.
Uneori, evenimentele care continuă să ne producă traume emoționale provin din viețile anterioare. îmi amintesc de Sally, o studentă de-a mea care a descoperit, în momentul în care a intrat în Spațiul Traumelor, o tânără care a fost arsă pe rug. Această femeie țipa într-un vechi dialect Gaelic, spunând că era nevinovată şi că-L iubea pe Dumnezeu. Pacienta mea a interpretat aceasta ca venind dintr-o viață anterioară, în care a fost persecutată, fiind suspectată de vrăjitorie. Observând această imagine, în ea s-a produs o imensă stare de eliberare, deoarece în sfârşit a înțeles de ce îi era teamă ca familia şi prietenii să nu-i descopere interesul pentru spiritualitate şi vindecare. Aceasta a explicat şi fobia sa față de foc - soțului ei îi plăcea să stea în fața şemineului, iarna, dar ea nu putea să-i rămână alături decât câteva minute, înainte ca inima să înceapă să-i bată nebuneşte şi să fie nevoită să plece.
în recuperarea sufletului, putem schimba modul în care percepem evenimentul originar care ne-a rănit şi astfel ne putem schimba toate emoțiile viitoare şi reacțiile fiziologice - de fapt, putem devia traseele neuronale din creier, astfel încât acestea să conducă la bucurie, în loc de durere. Aşadar, atunci când ne angajăm în recuperarea sufletului, dorim să beneficiem de aceasta la toate nivelele spiritului, sufletului, minții *dar şi* ale corpului. Nu dorim să aducem înapoi o împrejurare pe care să o înțelegem doar intelectual, ci dorim o transformare profundă a credințelor, comportamentelor şi chiar a neurofizio-logiei noastre. (După recuperarea sufletului, Sally a fost în stare să discute deschis cu familia sa despre interesul pe care îl avea față de medicina energetică. A început chiar să se bucure de timpul petrecut alături de soțul său în fața şemineului, deşi încă îi mai era frică de foc.)

Propria** mea **traumă originară

Iată o poveste din viața mea, care vă va oferi o imagine a dimensiunilor cărora li se adresează recuperarea sufletului:
Am fost născut în Cuba, iar când aveam 10 ani, a avut loc o revoluție în țară. Războiul a izbucnit, dar nimeni nu ştia cine era inamicul, întrucât toată lumea vorbea aceeaşi limbă şi era îmbrăcată la fel. într-o zi, tatăl meu mi-a dat pistolul său de calibru 45 - un Colt din armata americană. Aşezați în fața casei, mi-a arătat cum să-1 folosesc şi mi-a explicat: „Atunci când sunt plecat, tu eşti

bărbatul în casă, de aceea trebuie să le protejezi pe mama, pe surorile şi pe bunica ta. Iar dacă cineva încearcă să intre, trage prin uşă!"
Am stat lângă uşă timp de mai multe săptămâni, ascultând zgomotul de împuşcături care se auzeau la câteva străzi mai încolo, până când, în final, trei poliţişti au venit acasă. Mai întâi au bătut la uşă, iar când au văzut că nu le răspunde nimeni, au încercat să dărâme uşa. M-am întrebat: *să trag prin uşă, sau să aştept ca ei să vină înăuntru?* Apoi am făcut ceea ce orice copil de zece ani ar fi făcut: am pus arma jos şi am mers la fereastră. Unul dintre bărbaţi m-a văzut prin geam, dar eram doar un băieţel înspăimântat, aşa că le-a spus celorlalţi: „Haideţi, nu e nimeni aici. Să mergem." în acea zi mi-am pierdut copilăria. Am crescut foarte repede, pe parcursul celor câteva săptămâni cât am stat cu moartea la uşă. Am uitat cum era să fii doar un copil, şi am devenit un bărbat mic şi serios. De asemenea, a început să-mi fie frică de străini - aveam coşmaruri frecvente cu oameni care dărâmau uşa casei şi luau cu ei toate fiinţele iubite.
Cu ajutorul călătoriei, a regresiei în timp, am putut să-1 vizitez pe băieţelul care s-a confruntat cu moartea, când avea zece ani. în Spaţiul Graţiei Divine (pe care îl veţi vizita în Capitolul al 6-lea), l-am regăsit pe micul Alberto şi i-am spus că totul va fi bine, că l-am căutat şi că niciodată nu va mai purta povara de a-şi apăra singur familia. Când mi-am recuperat Sinele de la vârsta de zece ani, nu aveam mai mult de treizeci de ani, dar mi-am câştigat copilăria. Am putut să renunţ la permanenta mea seriozitate şi neîncredere în ceilalţi, am încetat să mai văd totul ca fiind o criză de-viaţă-şi-de-moarte. Am încetat să mai trăiesc numai în scopul de a supravieţui şi am început să trăiesc bucuria de a trăi.

Transformarea prin călătorie

în timp ce călătoream în timp, am dezgropat această poveste de când aveam zece ani, alături de multe altele pe care nu le-am înţeles complet. M-am recunoscut pe mine ca un tânăr îngrozit, în situaţii de luptă; se părea că în mai multe vieţi la rând am trecut prin evenimente similare. Am învăţat, de asemenea, că temele familiare se repetă: nu aveam încredere în profesorii mei, doream să rănesc persoanele care mă iubeau, simţeam că de fiecare dată când întâlneam pe cineva care-mi plăcea, trebuia să-1 protejez cu preţul vieţii mele. Şi în tot acest timp, îl consideram răspunzător pe tatăl meu că mă făcea să mă simt aşa cum mă simţeam.
în mitologiile indigenilor din America, se spune că există o parte din noi care întotdeauna se află în Dumnezeu, şi că o parte din Dumnezeu se află întotdeauna în noi.
Când suferim o pierdere de suflet, simţim că am devenit separaţi de Dumnezeu - adică, am căzut din starea de graţie Divină. Când m-am vindecat de pierderea de suflet, am recunoscut faptul că, metaforic vorbind, rămăsesem cu o armă lângă uşă, în multe dintre existenţele mele anterioare. Am continuat să mă identific cu o poveste veche şi să o retrăiesc, ceea ce m-a făcut să-mi uit adevărata natură infinită şi conexiunile mele cu Divinitatea. Prin urmare, e foarte important ca noi să accesăm pierderea de suflet *acum,* înainte ca trauma noastră originară să le fie transmisă copiilor noştri, sau persoanei care vom fi în viaţa viitoare.
Recuperarea sufletului mi-a permis să nu mă mai identific cu povestea lui Alberto, băieţelul de zece ani, care stătea la uşă cu arma în mână, gata să împuşte orice intrus. Prin călătoria în Spaţiul Traumelor, am descoperit de ce băiatul nu a putut să pună arma jos şi să înveţe să aibă încredere în viaţă şi în ceilalţi. (Mai târziu, în Spaţiul Graţiei, acel băiat a trebuit să înveţe să aibă încredere în mine, iar eu a trebuit să învăţ cum să trăiesc fără frică.)



Unul dintre studenții mei, Barry, este cascador în filme şi la televiziune. Chiar dacă şi-a pierdut un braț în timpul unui accident din copilărie, îi place enorm să realizeze cascadorii periculoase, într-un mediu foarte sigur şi controlat. Iată cum îşi descrie călătoria: *Am coborât într-un iaz de la capătul unui râu şi l-am întâlnit pe Păzitorul Pragului - un bărbat înalt, cu aspect polinezian şi ochi căprui foarte mari, care m-a poftit grațios înăuntru. Acolo, spre marea mea uimire, am întâlnit un hot-dog în mărime naturală, care purta ochelari de soare! M-am întrebat ce înseamnă acest simbol, dar tot ceea ce am primit a fost ceva care suna ca ‚fii liniştit!" şi „ relaxează-te, băiete!" - şi asta, deoarece nu mai fusesem relaxat şi liniştit de mult timp. Am deschis ochii, iar totul a devenit imediat foarte clar. Când aveam nouă ani, copiii vecinilor din casele din jur obişnuiau să stea tot timpul la magazinul din colț, unde se vindeau hot-dogs. într-o după amiază eram cu bicicleta în parcare când, brusc, am fost lovit de o maşină care venea în viteză, parcă de nicăieri. Am căzut de pe bicicletă, dar, deşi nu am suferit nici o traumă majoră, o parte esențială a energiei mele m-a părăsit în acea zi. Dintr-un copil foarte calm, m-am transformat într-unui foarte stresat şi cu numeroase ticuri nervoase. Mi-am pierdut o mulțime de prieteni şi, până în ziua de azi, am trăit mai mult ca un „singuratic", în fiecare zi, preocuparea mea principală era să încerc să anticipez ce va urma - încercând să văd ce se ascundea după colț şi să evit următoarea „maşină". Ca rezultat, analizam şi reanali-zam totul, mult prea mult.* După câteva luni, Barry a început să recunoască aspectele care îl făceau să-i fie teamă de traume emoționale, chiar dacă nu-i era frică de durerea fizică din timpul cascadoriilor. A început să-şi asume riscuri mai mari în relațiile personale şi să descopere că adevăratele cascadorii nu erau realizate în fața camerei de filmat, ci în arena inimii -fără nicio plasă de siguranță.

Povestiri şi umbre 

Sunteți aproape gata să călătoriți în Spațiul Traumelor.
Să ştiți că aceasta se petrece într-un loc plin de pace şi linişte -cu cât veți afla mai multe din viața voastră, cu atât mai multă claritate îi veți aduce călătoriei.
Când veți descoperi trauma originară, veți debloca o energie care se află ascunsă adânc în interiorul psihicului vostru - aşa cum am făcut eu, atunci când l-am descoperit pe Alberto cel de zece ani, care stătea lângă uşă, în timp ce revoluția se desfăşura afară. îmi reprimasem acea amintire şi nu mai aveam nicio legătură conştientă cu evenimentul respectiv. Doar după ce am realizat recuperarea acelei părți de suflet, tatăl meu mi-a confirmat că se întâmplase exact aşa, iar amintirea mea în legătură cu acel eveniment a ieşit treptat la suprafață. Numai după aceea am fost capabil să înțeleg sentimentul de însingurare pe care îl simțeam. în practica mea de vindecare, am înțeles că doar atunci când descoperim trauma noastră originară, urmează adevărata înțelegere. în Occident, suferim de ceea ce numim „evaluare prematură" - cu cât etichetăm mai repede ceva, îl numim, îl punem într-o categorie şi încercăm să-1 înțelegem, cu atât scurtăm timpul în care se petrece transformarea profundă.
Trauma originară pe care o descoperiți în timpul călătoriei va apărea sub forma unei poveşti. Atunci când veți intra în spațiu, puteți observa o scenă complicată, care are loc chiar în fața voastră: oameni care țipă unul la celălalt, cineva care are mâna băgată în foc, cineva țipând în fundal, o bătrână care croşetează etc. Frumusețea acestui lucru constă în faptul că poți merge la fiecare dintre aceşti oameni şi să-i întrebi: „Ce se întâmplă aici? Care-i treaba? Care-i povestea?", iar ei îți vor revela modul în care trauma ta originară trăieşte în tine, chiar dacă s-ar putea ca ei să nu prezinte foarte exact modul în care s-au petrecut acele fapte.
Evenimentele pe care le descoperiți vă pot părea absolut nefamiliare, întrucât puteți întâlni părți din suflet care sunt atât de înstrăinate şi de exilate, încât este mult prea dureros să le recunoaşteți ca fiind ale voastre. Acestea *sunt părtile voastre de umbră,* pe care le-ați făcut să tacă, dar pe care le proiectați adesea asupra altor oameni. Aceste proiecții vă fac să-i criticați pe ceilalți, pentru că

vedeți în ei însuşirile care nu vă plac la voi înşivă. Aşa că, atunci când întâlniți partea voastră de umbră în Lumea de Jos (alături de traumele pe care ea le-a suferit) se poate să nu o identificați ca fiind o parte din voi.
De exemplu, într-una dintre primele mele călătorii, îmi amintesc că am găsit o siluetă îmbrăcată într-o capă, care biciuia un băiețel. Am presupus că băiețelul era o parte pierdută din sufletul meu, dar atunci când l-am întrebat, mi-a spus că, în realitate, am venit să-1 vindec pe omul cel întunecat. M-am gândit că era o greşeală, că era povestea altcuiva, pentru că întotdeauna i-am detestat pe cei violenți şi m-am identificat mai mult cu victimele. Ceea ce am înțeles după călătorie a fost că acest huligan nu-i agresa pe cei din jurul lui - el m-a agresat pe *mine.* Era umbra mea, partea din mine pe care trebuia să mi-o asum şi să o vindec.
Nu uitați că toți avem aceste părți de umbră în interiorul nostru - chiar şi Maica Tereza. Odată, când am întrebat-o de ce a venit la Calcutta, ea mi-a răspuns că a venit, deoarece îl descoperise pe Hitler în interiorul său.



La fel cum traumele noastre pot fi ancestrale, şi aceste umbre sau părți neasumate ale sufletului pot fi exprimate la nivel colectiv. De exemplu, Germania a suferit o perioadă de stagnare economică în anii '20, dar comunitatea evreilor de acolo s-a dezvoltat şi a avut mari realizări în muzică, ştiință şi filozofie. în starea lor de stagnare, naziştii au proiectat paralizia economică (umbra lor) asupra evreilor - şi apoi s-au străduit să-i anihileze. în acest proces, naziştii şi-au pierdut natura lor omenească, iar acest fenomen se petrece, cu certitudine, atunci când ne pierdem sufletul.
De asemenea, ne putem proiecta aspectele pozitive asupra altcuiva, sau umbra noastră poate fi acele atribute pe care am fi dorit să le avem: o versiune a noastră care este mai strălucitoare, mai inteligentă, mai frumoasă şi mai puternică. (Acest lucru îl facem tot timpul, în cultura noastră în care celebritatea este pe primul plan.)
Autoarea Marianne Williamson(autoarea cărților *Iubire magică* şi *Grația de fiecare zi,* publicate de Editura FOR YOU n. Ed) a vorbit foarte elocvent despre frica de natura noastră luminoasă. Atunci când a spus: „Ceea ce ne înspăimântă cel mai mult este lumina noastră şi nu întunericul din noi", ea a vorbit despre dorința de a învăța să ducem această lumină radiantă în interior, să-i simțim energia puternică şi adesea nefamiliară. Dacă suntem incapabili să o facem, proiectăm acest Sine idealizat asupra altcuiva - fie el un guru sau un profesor, care ne împiedică să o înțelegem. Acesta este motivul pentru care un şaman, la fel ca şi un psiholog sau un psihiatru, trebuie să-şi fi parcurs deja propria călătorie de vindecare - astfel încât să poată evita pericolele proiectării propriei umbre sau a propriei lumini, asupra altcuiva.
în călătoria de recuperare a sufletului, vom învăța să trimitem lumină asupra părților din sinele noastre umbră, astfel încât să putem readuce părțile la care am renunțat. Atunci când pornim în această călătorie, vă încurajez să aveți încredere în acest proces şi să vă amintiți că părăsim un mediul ordonat al rațiunii şi al logicii şi intrăm pe tărâmul magiei şi intuiției.

Exercițiu: călătorie în spațiul traumelor

Pregătiți-vă pentru această călătorie, deschizând un loc sacru: Aşezați-vă confortabil, fixați-vă privirea în față (sau închideți' ochii), şi aşezați-vă mâinile în dreptul inimii, în postura rugăciunii. Creați intenția optimă pentru această călătorie, apoi ridicați mâinile încet prin fața frunții, până când palmele ajung unite deasupra capului. Apoi focalizați-

vă la nivelul chakrei a opta şi extindeţi acest „ soare" strălucitor, astfel încât să vă cuprindă întregul corp, deschi-zându-vă încet mâinile spre lateral, aşa cum îşi deschide aripile un fazan. Aduceţi apoi mâinile în poală, pentru a le relaxa.
Invocaţi cele patru direcţii cardinale; şarpele, jaguarul, pasărea colibri şi vulturul;precum şi Raiul şi Pământul. Faceţi exerciţiul Micii Morţi (inspiraţi şi expiraţi de şapte ori, număraţi de fiecare dată până la şapte) şi călătoriţi către grădina din Lumea de Jos.
Imaginaţi-vă cum corpul vostru luminos se scufundă în pământ. Simţiţi solul bogat şi umed, rădăcinile marilor copaci şi pietrele ce se află în mâl. Mergeţi în jos prin pietriş, mai adânc şi mai profund, până când veţi găsi un râu interior. întindeţi-vă în apa lui pentru a vă odihni, simţiţi cum pietrele vă apasă spatele; imaginaţi-vă apa rece şi răcoritoare care trece peste voi, purificându-vă pentru călătorie. Permiteţi-vă să fiţi luat de către aceste ape şi dus adânc spre centrul Pământului, până când ele vă vor purta pe ţărmul unei grădini sfinte.
Acum ridicaţi-vă şi uitaţi-vă împrejur. Intraţi într-o grădină cu o pajişte frumoasă, ce se întinde în faţa voastră. Vizualizaţi-vă înconjuraţi de flori, de păsările care ciripesc în pădurea din apropiere. Faceţi-vă drum pentru a ajunge la un izvor şi aşezaţi-vă un moment pentru a vă bucura de frumuseţea strălucitoare din jurul vostru. Acesta este un loc în care puteţi veni oricând, pentru a vă vindeca şi a vă reface.
Acum chemaţi-l pe Păzitorul Pragului, Domnul Vieţii şi al Morţii, paznicul Lumii de Jos, cel care primeşte spiritele strămoşilor - după ce aceştia au trecut în lumea de dincolo - şi le aduce înapoi la Mamă. Mărturisiţi-vă intenţia de a călători în Spaţiul Traumelor. Păzitorul Pragului ar putea să vă întrebe: „De ce te-aş lăsa să intri în acest loc, în care doar cei morţi pot veni?" Trebuie să vă manifestaţi clar intenţia de a vi se arăta trauma originară, pentru că, altfel, nu vi se va permite să intraţi.
Păzitorul Pragului poate spune: „Astăzi nu e o zi bună de călătorit". Dacă veţi auzi aceste cuvinte, urmaţi-i sfatul. Păzitorul Pragului aduce armonie în haosul Lumii de Jos, deci el va şti dacă puteţi intra acolo în siguranţă, sau nu.
Când vă va permite să intraţi, trebuie să-l rugaţi pe Păzitor să vă ghideze.intr-o parte, veţi observa un deal cu o intrare într-o peşteră. Rugaţi-l să vă conducă în acea peşteră şi în Spaţiul Traumelor. Aţi venit ca să fiţi martor la trauma originară care trăieşte în voi -cea care este cea mai importantă pentru vindecarea voastră.
Rugaţi-vă corpul-minte să genereze o imagine a ceea ce este depozitat pentru voi în interiorul acestei peşteri. Apoi, păşiţi în Spaţiul Traumelor şi descoperiţi piesa ce se joacă acolo. Mergeţi direct în mijlocul scenei, printre actorii pe care s-ar putea să-i recunoaşteţi sau nu. Priviţi în partea din spate a camerei: Există un foc? Cine este persoana din umbră? Pe ce se adună praful în rafturile bibliotecii? Priviţi în jurul vostru şi exploraţi. Dacă nu puteţi vizualiza bine, încercaţi să găsiţi un alt simţ care să vă ghideze -fie el simţul tactil, al mirosului, sau chiar o intuiţie legată de ceea ce s-ar putea petrece. S-ar putea să fie mai greu - dar, în acelaşi timp, poate fi mai eficient, deoarece nu veţi fi distraşi de activitatea vizuală.
Şinele rănit poate fi un băieţel sau o fetiţă, un bebeluş, o persoană în vârstă, sau chiar cineva de sex diferit de al vostru. Aceste părţi ale sufletului vostru sunt aspecte a cine sunteţi voi. întreba-ţi-vă Şinele rănit: „ Cine eşti tu?", „ Când ai plecat?" şi „De ce ai plecat?" Amintiţi-vă că Şinele rănit <u>nu este</u> acelaşi lucru cu partea sufletului pe care mergeţi să o recuperaţi. Veţi aduce înapoi Şinele vindecat, pe care-l veţi întâlni în Spaţiul Graţiei.
Acum pregătiţi-vă să plecaţi din acest spaţiu, parcurgând înapoi acelaşi drum pe care aţi venit. Luaţi-vă rămas bun de la Domnul Vieţii şi al Morţii. Spuneţi-i: „Mulţumesc pentru că mi-ai permis să intru pe tărâmul tău, unde doar cei care au păşit dincolo de moarte pot pătrunde."

Scufundați-vă în ape, lăsați-le să vă ducă înapoi în locul în care vă odihneați, şi spălați toate energiile care nu aparțin Lumii de Mijloc. După aceea, începeți să călătoriți înapoi prin stratul de piatră; treceți dincolo de rădăcinile arborilor seculari, de bolovanii imenşi, de solul umed şi bogat; întoarceți-vă în cameră. întin-deți-vă tot corpul, frecați-vă mâinile, frecați-vă fața, deschideți ochii şi reveniți în corpul vostru. închideți spațiul sacru.

Exercițiu: jurnal de dialog cu Şinele vostru rănit

în decursul călătoriei, ați întâlnit câteva dintre poveştile rănirii voastre originare. în exercițiul următor, vă veți implica în scrierea unui dialog cu personajele principale pe care le-ați găsit acolo, pu-
nând întrebări pentru a determina natura traumei voastre, dar şi ce trebuie făcut pentru a vă vindeca.
Procesul de scriere în jurnal va trezi puternice voci vindecătoare în interiorul psihicului vostru - voci pe care se poate să nu le fi auzit de mult timp. Amintiți-vă că, până în momentul în care este găsită vocea, acea parte a sufletului rămâne adormită - dar, odată ce a fost descoperită, ea poate începe să vă ghideze înapoi către starea de bine.
Puteți iniția un dialog cu această parte pierdută a sufletului, scriindu-1 pe o bucată de hârtie. Pregătiți un loc confortabil, luați un jurnal şi ceva de scris, apoi deschideți spațiul sacru. Când sunteți gata, împărțiți în două, pe verticală, o pagină albă. în partea stângă faceți o listă a întrebărilor pe care doriți să le adresați; în cealaltă parte, vocea părții pierdute din sufletul vostru va răspunde la întrebări.
începeți prin a adresa întrebări simple, cum ar fi: „Cine eşti tu?", dar acordați-vă suficient timp pentru ca dialogul să se poată realiza în întregime.
Continuați acest proces cât de mult posibil, rugând acea parte din sufletul vostru să vă reveleze doar ace fragment din povestea legată de traumă, care vă este necesar pentru a vă vindeca. întrebați-o de ce anume are nevoie ca să se vindece, dar şi cum puteți să o onorați şi să o protejați. întrebați-o: „Cum aş putea să-ți ofer siguranță?", „Ce mă poți învăța?", „La ce trebuie să renunț?" şi aşa mai departe.
Atunci când dialogul a luat sfârşit, închideți spațiul sacru. Acest proces poate dura câteva minute, câteva ore, sau mai multe sesiuni.
Acum că ați devenit conştienți de Şinele vostru rănit, este cazul să călătoriți din nou - dar de această dată, în Spațiul Contractelor Sufletului. Acolo veți învăța despre contractele sufletului făcute în trecut, dar şi despre modul în care le puteți renegocia.

Capitolul al 5-lea

SPAȚIUL CONTRACTELOR SUFLETULUI

Am *venit în Peru pentru a experimenta ayahuasca şi am fost inițiat în tainele morții.*
Mâine mă întorc în junglă, mă întorc în grădină.
Cu 80 de mii de ani în urmă, am dobândit un creier care gândeşte: o maşinărie care judecă şi care ne îndepărtează de natură. într-un lung salt cuantic, creierul aproape că s-a dublat în mărime. Putem evalua, putem raționa, putem gândi. Mâna naturii a fost urmată de mâna omului.

Există o Biblie în sertarul de lângă patul meu din camera de hotel. „Şi Iehova Dumnezeu a continuat, spunând: „Priviţi, omul a devenit ca unul dintre noi în cunoaşterea binelui şi răului, iar acum nu îşi poate ridica mâna ca să ia un fruct din pomului vieţii, sâ-l mănânce şi să trăiască veşnic" - cu aceasta, Dumnezeu Iehova l-a scos afară din grădina Edenului, pentru a cultiva ţărâna din care fusese luat."
Mă întorc în grădină, ca să-mi întind mâinile şi să mănânc din pomul vieţii eterne...

din jurnalul lui Alberto

„Din acea zi, ei au trăit fericiţi până la adânci bătrâneţe" este, în general, sfârşitul unui basm. Dar când povestea nu se termină în mod fericit - când nu-1 întâlnim pe prinţ, sau când acesta se transformă înapoi într-o broască, după câteva săruturi - atunci, „din acea zi" devine un blestem. „Din acea zi, ea nu a mai zâmbit niciodată" sau „El nu a mai avut încredere" sunt exemple de acceptări pe care le găsim în Spaţiul Contractelor Sufletului.
Contractele Sufletului sunt legăminte pe care le facem pentru a supravieţui unei crize şi care ne permit să facem faţă diferitelor situaţii dureroase, pentru care, aparent, nu există soluţie. Ele sunt produsele creierului maimuţă, care doreşte să compromită totul pentru a se simţi în siguranţă. Contractele sufletului pot lua forma unor promisiuni pe care ni le facem nouă înşine („De astăzi înainte, m-am decis să fac foarte mulţi bani, astfel încât toată lumea să mă respecte."), sau faţă de părinţii noştri („întotdeauna, tot ce voi face va fi perfect, astfel încât tati să mă iubească."). Indiferent faţă de cine am făcut aceste legăminte, ele ne obligă să repetăm traumele pe care le-am descoperit în Spaţiul Traumelor.
Cel mai adesea, aceste promisiuni sunt făcute în tăcere şi onorate fără nici o discuţie - sau chiar cu conştiinciozitate - foarte mulţi ani la rând. Şi, cu toate că ele e posibil să fi funcţionat bine în perioada în care am fost răniţi, pentru a ne crea o stare de siguranţă, într-o lume pe care o consideram nesigură, ele se transformăm sursa credinţelor noastre limitatoare despre abundenţă, intimitate, iubire şi succes. Cu alte cuvinte, un singur contract al sufletului va genera zeci de credinţe limitatoare.
Deşi adesea ne e greu să observăm efectele legămintelor făcute de sufletul nostru, putem vedea uşor efectele unor astfel de contracte în viaţa celor din jurul nostru: tânărul nefericit, dominat de tatăl său, care-1 împinge către a excela în sport, sau tânăra actriţă neîndemânatică, cu mama care o controlează stând lângă scenă, întrucât doreşte ca fata ei să devină un star, sunt ambele promisiuni de a face plăcere părinţilor, jn ciuda propriilor lor chemări.

De ce suntem de acord cu contractele sufletului

Puteţi să vă întrebaţi de ce suntem de acord cu asemenea contracte dăunătoare. Din nou căutăm indicii în mitul Creaţiei, din tradiţia iudeo-creştină. Adam şi Eva sunt alungaţi din Eden după ce au mâncat din fructul oprit şi, începând cu acel moment, contractul sufletelor lor i-a condamnat la o viaţă de trudă; a făcut-o pe Eva supusă soţului ei şi 1-a obligat pe Adam să-şi câştige pâinea „prin sudoarea frunţii". Adam, Eva şi toţi urmaşii lor (omenirea) au fost obligaţi de acest legământ să trăiască departe de Eden, să nu perceapă frumuseţea lumii, ori să nu experimenteze abundenţa grădinii în care trăim pe Pământ. Aşadar, soarta lor a fost pecetluită de un contract care ne afectează pe toţi cei care acceptăm această poveste.
Imaginaţi-vă cât de diferit ar fi putut fi acest contract, dacă Adam şi Eva ar fi negociat o înţelegere mai bună cu Dumnezeu. *Să negocieze cu Dumnezeu? Imposibil!,* au spus ei - şi primii oameni au ieşit din Grădina Edenului (Raiului) plini de ruşine, acoperindu-şi goliciunea, întrucât acesta a fost era cea mai bun lucru la care s-au putut gândi.
Aşa se întâmplă cu toate contractele sufletului. Ele sunt cel mai bun lucru pe care-1 putem face în acel moment, deoarece ne simţim lipsiţi de putere, captivi într-o situaţie ruşinoasă, ce pare a fi nenegociabilă, în acest capitol, vom învăţa cum fiecare contract limitator al sufletului poate fi

renegociat - inclusiv cele cu Dumnezeu. Acum este momentul să explorăm obligațiile pe care le-am contractat în perioada traumei noastre originare. Este necesar să descoperim ce conțin acestea, cere sunt termenii şi care este prețul pe care trebuie să-1 plătim pentru sentimentul de a fi în siguranță, cel pe care ele ni-l oferă. Trebuie să ştim că, atunci când ne vom fi terminat treaba, tot va exista un contract al sufletului - dar acela va fi unul care ne va permite să trăim creativ şi puternic, care îi va permite sufletului nostru vindecat să ne găsească în spațiul următor.

Consecințele unor contracte ale sufletului, scrise necorespunzător

Contractele sufletului scrise necorespunzător ne împiedică dezvoltarea. Vă amintiți că, atunci când Parsifal şi-a părăsit mama, ea 1-a rugat să poarte o îmbrăcăminte țesută de casă, să nu pună întrebări niciodată şi să respecte fecioarele. Dar aceste legăminte l-au făcut pe Parsifal să piardă, în tinerețe, oportunitatea de a trăi în splendoarea Graal-ului şi l-au oprit să trăiască bucuriile dragostei mature, alături de sufletul său pereche, Floare Albă. Dacă el ar fi îngăduit ca această iubire pentru Floare Albă să înflorească, singura lor noapte petrecută împreună nu ar fi fost castă... dar asta ar fi însemnat să o trădeze pe mama sa.

Nu putem măsura impactul pe care un legământ al sufletului îl va avea asupra noastră pe parcursul vieții, deoarece suntem foarte epuizați de cerințele prezentului - Parsifal probabil că ar fi acceptat orice, doar pentru a pleca din casa mamei sale. Nu ne imaginăm niciodată că acest cost va fi atât de mare. De fapt, suntem rareori conştienți de costul contractelor noastre, până când prețul pe care-1 cer devine exorbitant. De exemplu, Parsifal a început să-şi dea seama, doar după ce a fost umilit în public de către vrăjitoare. Şi nici atunci nu era conştient de ceea ce-1 ținea departe de o viață plină de împlini. El ştia doar că lipseşte ceva, dar tot ceea ce putea face era ceea ce făcuse până atunci - până în momentul în care contractul secret i-a fost revelat.

Când Parsifal 1-a întâlnit pe călugăr în pădure, bătrânul 1-a întrebat: „De ce porți armura şi ai şi sabia cu tine, într-o zi sfântă?". în acel moment, Parsifal a fost în sfârşit forțat să se confrunte cu el însuşi - ceea ce a îndepărtat vraja. Şi nu e o întâmplare că acesta este momentul precis în care Castelul Graal-ului a reapărut. Când Parsifal a intrat în palat şi a adresat întrebarea care i-a fost interzis să o pună: „Cui serveşte Graal-ul?", în sfârşit Graal-ul i s-a revelat, iar el s-a eliberat de soartă.

La fel ca şi Parsifal, mulți dintre noi am fost prinşi în „etapa de luptător", petrecând etape lungi de-a lungul vieții, încorsetați de termenele contractelor sufletului nostru, care cereau realizări lumeşti şi succes, până când o criza de sănătate, pierderea serviciului sau o relație eşuată ne forțează să întrebăm: „De ce fac asta?". Dar, în acel moment, rolurile înscrise în angajamentul nostru sunt singurele pe care le cunoaştem. (De exemplu, Adam ştia că va munci pământul până când îi va curge sudoare pe frunte, iar Parsifal nu ştia altceva decât să lupte.)

Aşadar, chiar şi după ce ne vom întreba: „De ce fac asta?", s-ar putea să treacă ani până când vom deveni suficient de conştienți de contractele sufletului nostru, pentru a le rescrie. Adevărata transformare poate apărea doar atunci când ne revedem obligațiile şi le înlocuim pe cele vechi, până înlocuim credințele limitatoare cu altele noi, care ne permit să trăim o viață plină de sens.

Mitul lui Psyche

în timp ce mitul lui Parsifal este deseori folosit pentru a discuta calea arhetipală a călătoriei omului prin viață, mitul clasic grecesc al lui Psyche(Povestea de dragoste dintre Eros (Cupidon) şi Psyche a fost consemnată pentru primă dată de către Lucius Apuleius, în romanul său *Măgarul de Aur,* scris în secolul I - şi este considerată model al dragostei nestrămutate care reuşeşte să învingă toate greutățile şi vicisitudinile, n. tr) şi a iubitului ei, Eros (cunoscut şi sub numele de Cupi-don), este adesea folosit pentru a examina dezvoltarea conştiinței feminine. Prin urmare, el este o ilustrare excelentă a contractelor arhetipale ale sufletului, cu care se confruntă multe femei.

Psyche este cea mai tânără şi cea mai drăguță dintre fiicele regelui. Frumusețea şi spiritul său blând au devenit legendare în tot regatul, iar oamenii au început să onoreze fecioara muritoare, ca pe o zeiță. Aceasta a înfuriat-o pe Afrodita, zeița iubirii şi a frumuseții, care a conspirat împotriva lui Psyche, lăsând-o fără pețitori. Cum nimeni nu a cerut-o în căsătorie, tatăl lui Psyche a consultat

un oracol, care era controlat de către geloasa Afrodita. Oracolul a condamnat tânăra prinţesă la căsătorie cu Moartea. Pentru a împlini această profeţie, tatăl său a legat-o pe Psyche de o stâncă, unde ea urma să fie devorată de cea mai oribilă creatură pe care ne-o putem imagina.
Psyche reprezintă partea feminină, tânără şi inocentă din noi, care ameninţă profund vechile obişnuinţe, reprezentate de Afrodita. Psyche vrea să fie liberă şi să iubească, dar Afrodita doreşte ca ea să fie înlănţuită de stânca timpului, pentru a duce povara tuturor generaţiilor anterioare de femei. Acesta este un mit universal al rănirii feminităţii, ce s-a perpetuat de la o generaţie la alta - de exemplu, în triburile din Africa, unde încă se practică mutilarea genitală, femeia în vârstă este cea care o pregăteşte pe cea tânără pentru această suferinţă oribilă.
în acest mit, Afrodita este echivalentul mamei lui Parsifal, care-1 leagă pe fiul ei cu contracte ale sufletului ce-1 vor împiedica să progre seze. Afrodita îl trimite pe fiul *ei,* Eros, să o rănească pe eroina noastră cu săgeata iubirii, astfel încât să-i aprindă pasiunea pentru Moarte. Dar Eros este atât de atras de frumuseţea lui Psyche întrucât, în mod accidental, se loveşte singur cu una din săgeţile sale şi se îndrăgosteşte profund de ea. Cu ajutorul prietenului său, vântul, Eros o trimite pe frumoasa fecioară către un vârf de munte îndepărtat. (Aşa cum se întâmplă cu multe tinere, dorinţa tatălui lor de a le căsători este o soartă mai rea decât moartea - astfel încât, condamnate la nefericire, ele fug cu primul bărbat care promite să le elibereze de tirania casei părinteşti.)
Unirea dintre Eros şi Psyche este fericire pură, dar Eros obţine o promisiune de la iubita lui: Ea nu trebuie să se uite niciodată către el şi să nu-i adreseze nici o întrebare. Această cerere nu e foarte diferită de a soţului care pretinde ca orarul său de serviciu să nu fie discutat, sau ca jocul său de golf de duminică dimineaţa să aibă prioritate în faţa tuturor necesităţilor familiei.
Pentru un timp, Psyche este fericită cu acest legământ - nopţile ei sunt pline de iubire, iar zilele şi le petrecea mâncând fructe exotice şi e tratată ca o zeiţă. Dar, din păcate, viaţa ei de paradis ajunge la sfârşit. Energia şarpelui din grădina lui Psyche se manifestă acum prin cele două surori mai mari, care vin să o viziteze şi devin atât de invidioase pe fericirea ei, încât decid să o distrugă. Surorile vor încerca să zdruncine încrederea lui Psyche în Eros. Ele îi spun că Eros poate fi un monstru hidos, prea urât pentru a fi privit - altfel, de ce ar fi avut nevoie să obţină de la ea o astfel de promisiune? Au convins-o să ţină în dormitor o lampă cu care să poată lumina faţa soţului său la miezul nopţii şi un cuţit foarte ascuţit, pentru a se proteja - şi chiar să-i taie gâtul, dacă va fi necesar.
Psyche a procedat întocmai cum au învăţat-o surorile sale şi apoi a aşteptat momentul potrivit. într-o noapte, după ce a făcut dragoste cu Eros, ea s-a ridicat din pat, a aprins lampa, a luat cuţitul şi a luminat faţa soţului ei adormit. Psyche a fost surprinsă să găsească, în locul unui monstru, chiar pe Zeul Iubirii, cea mai frumoasă creatură masculină din lume. Văzându-1 pe Eros pentru prima dată în întreaga sa splendoare, Psyche a fost atât de şocată, incât s-a înţepat în una dintre săgeţile lui şi s-a îndrăgostit profund de el. în acelaşi timp, o picătură din uleiul din lampa sa a căzut pe umărul bărbatului. Durerea 1-a trezit şi el a văzut-o pe iubita lui cu un cuţit în mână. Speriat, Eros a plecat în grabă şi a ajuns înapoi, direct la mama sa, Afrodita.
Cu inima plină de durere, Psyche-a cerut ajutorul zeilor pentru a-1 aduce pe Eros înapoi la ea, dar până şi lor le era frică să o facă. I-au spus cu toţii că doar Afrodita o putea ajuta. Psyche nu dorea să-i ceară nimic zeiţei geloase, dar a simţit că nu mai are nici o altă variantă.

Drumul către mântuire a lui Psyche

Acum, Psyche suferise de două ori o pierdere a sufletului: mai întâi a fost trădată de tatăl său (şi nu a fost protejată de mama sa), iar apoi a fost abandonată de iubitul ei Eros. Vizita lui Psyche la Afrodita simbolizează călătoria ei în Spaţiul Traumelor, pentru a înţelege sursa nefericirii sale. Aici a descoperit sarcinile care-i vor permite să se desprindă de credinţele limitatoare care o ţineau în postura de fetiţă fragilă şi suferindă, astfel încât să poată deveni o femeie plină de putere şi graţie.
Afrodita i-a dat lui Psyche patru sarcini - aparent imposibil de înfăptuit - promiţându-i că, dacă le va duce la bun sfârşit, se va putea reîntâlni cu Eros. Aceste sarcini erau atât de dificile, încât de fiecare dată Psyche se gândea la sinucidere. Dar fata este foarte hotărâtă să-şi rescrie contractele sufletului - ea tânjeşte să-şi descopere adevărata sa natură, deoarece, în strălucitoarea Lumină a cunoaşterii, ea a experimentat adevărata iubire.

Prima sarcină a lui Psyche a fost să sorteze o grămadă imensă de semințe, până la căderea nopții, sub pedeapsa cu moartea. (Sarcina nu e la fel de importantă ca pedeapsa pentru neîndeplinirea ei, întrucât noi ştim că supraviețuirea spiritului nostru depinde de împlinirea misiunii spirituale pe care o avem.) 0 armată de furnici vine să o ajute şi o salvează, sortând cea mai mare parte a semințelor, în locul ei.

A doua sarcină era să traverseze un râu, să ajungă la o câmpie şi aici să ia lâna de aur de la nişte berbeci puternici ce păşteau acolo. Stuful îi spune să nu se confrunte direct cu fioroşii berbeci, ci să aştepte amurgul şi să ia lâna ce se agățase de el. Odată ce Psyche a reuşit să îndeplinească cea de-a doua sarcină aparent imposibilă, Afrodita i-a cerut ceva şi mai cumplit. Acum Psyche trebuia să umple un bol de cristal, cu apă luată direct din Styx - râul morții. Ea s-a simțit complet depăşită de această sarcină, gândindu-se serios să se sinucidă. Dar atunci a apărut un vultur care, luând bolul în gheare, a zburat deasupra râului, a luat apa, şi i-a adus-o fetei.

A patra sarcină - şi cea mai dificilă dintre toate - era să coboare în Lumea de Jos, să-i ceară zeiței Persfona o cutie cu crema ei de înfrumusețare şi să i-o aducă Afroditei. Psyche era îngrozită de perspectiva de a intra pe tărâmul morții - dar, când era în culmea disperării, a primit instrucțiuni de la un turn misterios. Aşezat deasupra pământului şi reprezentând Spiritul, atotcunoscătorul şi atotvăzătorul turn a sfătuit-o să facă pregătiri atente pentru călătorie şi să-i urmeze instrucțiunile cu multă atenție.

Turnul i-a spus lui Psyche că lumea în care urma să intre era păzită de Cerber - un câine feroce cu trei capete, care stă la porțile Lumii de Jos, oprind intrarea tuturor, în afară de morți. în spatele acestor porți, Lumea de Jos este populată de suflete flămânde şi disperate să fie salvate. Fetei i s-a spus să ia cu ea două monezi şi două prăjituri de orz şi să-i refuze pe toți cei care vor veni să-i ceară ajutorul. De fapt, toate celelalte sarcini au avut ca scop să o pregătească pe Psyche şi să-i călească spiritul, în vederea acestui moment. Ea ştia că avea aliați în natură care o vor ajuta şi că era sub protecția turnului. Dar acum trebuia să meargă în Lumea de Jos - exact locul în care mergem pentru a reîntâlni şi a recupera părțile pierdute din suflet - ca să-şi redobândească frumusețea interioară, reprezentată de crema Persefonei.

Pe drumul său către Lumea de Jos, Psyche a întâlnit mai întâi un bărbat şchiop ce mâna un măgar slab, încărcat cu un sac cu lemne. Atunci când o parte din lemne a căzut pe pământ, Psyche a fost tentată-să se aplece şi să-1 ajute să le ridice, dar şi-a amintit că-i era interzis să ajute pe oricine şi şi-a continuat drumul. Când a ajuns pe malul râului Styx, ea i-a plătit barcagiului Charon, o monedă. în timp ce traversa, un bărbat care se îneca a rugat-o să-1 ajute, dar ea a refuzat. Atunci când a ajuns pe partea cealaltă a râului, Psyche se afla pe țărmul lui Hades, unde a întâlnit trei femei în vârstă, care țeseau fire de destin, la un război de țesut. Ele i-au cerut ajutorul, dar ea a refuzat din nou şi a iuțit pasul. Psyche a învățat că nimic nu trebuie să o abată de la obiectivul său (putem întâlni multe suflete în călătoria noastră către Lumea de Jos, dar trebuie să rămânem fermi în intenția noastră). Curând, ea 1-a întâlnit pe Cerber, paznicul lui Hades. Ea i-a aruncat câinelui una din prăjituri şi a trecut uşor pe lângă el.

în cele din urmă, Psyche ajunge în camera Persefonei şi, urmând instrucțiunile turnului, acceptă să mănânce ceva simplu, aşezată pe podea, în locul festinului care i se oferea - şi asta era singura hrană de care Psyche avea nevoie. (în mod similar, atunci când călătorim către Lumea de Jos, ni se poate oferi un festin de imagini, impresii, sentimente şi poveşti, dar noi trebuie să le acceptăm doar pe cele mai simple, care ne oferă o cunoaştere esențială.)

Persefona i-a oferit cu bucurie lui Psyche un borcan cu cremă de frumusețe, iar tânăra a început călătoria înapoi, către casă. Dar nu a putut să reziste tentației de a se uita în borcan, înainte de a părăsi Lumea de Jos. Imediat, un somn de moarte s-a abătut asupra ei, şi a căzut pe pământ, leşinată. (Cadourile din Lumea de Jos nu trebuie să fie deschise sau descifrate, până când nu ajungem în lumea noastră, deoarece, ca şi Psyche, putem „adormi", sau putem să devenim inconştienți şi să nu le înțelegem adevărata semnificație.)

Văzându-şi iubita muritoare în pericol, Eros vine să o salveze, îi ia somnul de pe ochi şi o ajută să meargă mai departe. în timp ce Psyche îi dădea Afroditei borcanul, Eros 1-a rugat pe tatăl său, Zeus, să-1 ajute, iar Zeus i-a permis lui Psyche să bea din izvorul nemuririi. Ea devenit zeiță şi apoi s-a unit cu Eros, ca doi egali.

Ce învățăm de la Psyche

Această poveste ne învață că vom face lucruri incredibile, pentru a putea îndeplini termenii contractelor făcute de sufletul nostru. Când Eros a salvat-o pe Psyche de la căsătoria cu Moartea, ea a fost de acord cu tot ceea ce i-a cerut el, deoarece aceasta era singura ei salvare. La urma urmei, ce ar putea fi mai cumplit decât faptul că propriul tată te înlănțuie pe o stâncă, pentru a fi devorată de un monstru? Psyche a acceptat un contract care-i cerea să-1 iubească pe Eros, fără a-1 cunoaşte măcar - şi care îi interzicea să-i ceară să-şi dezvăluie identi-
tatea sau lumea de unde venea. Ea 1-a lăsat să controleze toate aspectele relației lor, pentru a putea trăi în paradis - dar, ca să procedeze astfel, ea nu era conştientă de ce se întâmpla. Cât de des se complac femeile în situația de a nu fi conştiente de puterea şi înțelepciunea lor, pentru a nu-şi supăra partenerul sau familia!

Putem să ne acceptăm legămintele sufletului, în mod inconştient doar pentru o perioadă nedeterminată, indiferent cât de complet este paradisul - dar, mai devreme sau mai târziu, conştiința noastră va ieşi la suprafață. La fel cum Psyche nu a putut rezista să nu se uite la Eros, necesitatea noastră de autocunoaştere ne aduce în conflict cu restricțiile impuse de un contract al sufletului. Dar, aşa cum Psyche învață destul de repede, noi putem încălca cu mari eforturi anumite date din contract şi apoi suntem obligați să pornim într-o călătorie în care ni se cere să îndeplinim sarcini aparent imposibile, pentru a afla ceea ce ne împlineşte cu adevărat.

Când nu ne rescriem legămintele, nu trăim în mod conştient. Alergăm de la o relație la alta, căutând un alt „Eros" care să ne salveze - şi o luăm mereu de la capăt. De exemplu, disperată din cauza pierderii soțului ei, Psyche s-a aruncat într-un nou contract cu Afrodita pentru a-şi salva căsătoria, în loc să-1 curteze direct pe Eros. Ea a acceptat sarcini aparent imposibile, deoarece considera că Afrodita deținea cheia salvării ei. De ce nu 1-a invitat pe Zeul Dragostei la o cină? 0 dată în plus, ea şi-a pus speranța oarbă într-o persoană despre care credea că deține toate răspunsurile la problemele ei.

Povestea lui Psyche ne învață despre curajul şi determinarea care, în cele din urmă, ne aduc succesul. Doar după ce a trecut râul Styx (care reprezintă frontiera supremă) şi a riscat multe pericole şi chiar moartea, ea a obținut, în sfârşit, puterea de a spune *nu* nevoilor altor oameni şi de a începe să înfrunte termenii propriului său contract. Ceva trebuia să se schimbe, iar prima trebuia să fie Psyche. Pe măsură ce se schimba, întreaga lume se schimba odată cu ea. Psyche îşi depăşeşte destinul de muritoare şi păşeşte în destinul ei de zeiță.

Rescrierea ***şi renegocierea contractelor sufletului***

Multe religii recunosc necesitatea de a renegocia contractele sufletului. Iudaismul are Yom Kippur, o zi sfântă în care o persoană nu numai că se căieşte pentru păcatele din anul anterior, dar este capabilă şi să se elibereze de obligațiile față de Dumnezeu şi față de el însuşi, pe care nu le-a putut duce la bun sfârşit, după ce a făcut eforturi sincere. Absolvirea de păcate din tradiția creştină este, de asemenea, o renegociere bazată pe un efort sincer, care sună cam aşa: „Mărturisesc că am păcătuit. Ce pot face pentru a renegocia contractul legat de osânda eternă?" Penitențele stabilesc bazele unui nou contract, care oferă absolvirea de păcate.

Problema în privința formelor religioase de ispăşire este că ele depind de iertarea oferită de un Dumnezeu exterior, sau de unul dintre reprezentații lui - dar, prin călătorie, ne putem renegocia în mod direct contractele sufletului. Vedem ceea ce este important şi esențial în viețile noastre, dar şi ce nu este, la fel cum Psyche a sortat semințele. Şi, la fel ca Psyche, vom lua lâna de aur - prețioasa lână pe care o vom toarce şi ne vom țese o nouă viață - şi vom bea apa sfântă pe care puțini au gustat-o vreodată, înainte să coborâm în Lumea de Jos şi să ne recuperăm frumusețea interioară şi puterea.

Chiar dacă a conştientiza contractele personale ale sufletului înseamnă a face primul pas către a le transforma, nu trebuie să aşteptăm un moment de criză, pentru a începe să facem schimbări, ci putem renegocia termeni mai favorabili, înainte ca lumea noastră să se în-

toarcă cu susul în jos. Deseori, Păzitorul Pragului ne va ajuta - aşa cum s-a petrecut şi cu studenta mea, Denny:

Spaţiul Contractelor mele arăta ca o mare bibliotecă publică: erau multe şiruri de cărţi aliniate de-a lungul pereţilor, dar era şi un funcţionar care a luat o carte pe care sta scris prenumele meu. Am mers la o masă şi am citit. Iniţial, părea să fie o listă cu tot ceea ce voi aduce în această viaţă. Aproape de sfârşit, scria: „Ea sau el care e mai în vârstă, mai mare şi mai puternic şi declară că este mai inteligent, ajunge să deţină puterea". Aceasta îmi suna foarte familiar, deoarece, în copilărie, fraţii mei mai mari deţineau toată puterea. într-un mod iubitor, dar ferm, Păzitorul Pragului a început apoi să mă încurajeze să merg mai departe. în final, am primit o ştampilă mare, pe care scria „ANULAT", iar eu am început să ştampilez acest cuvânt pe contract, cu multă energie.

Atunci când ne schimbăm contractele sufletului, se schimbă şi multe alte aspecte ale vieţii noastre. Este necesar să renegociem termenii multora dintre relaţiile noastre - ceea ce unor persoane nu le va face nicio plăcere. Ele s-au obişnuit cu Sinele nostru rănit şi obsedat de muncă, iar dacă ne schimbăm, e posibil să aibă sentimentul că le-am părăsit, abandonat sau dezamăgit, într-un fel sau altul. Va fi necesar să ne folosim cele mai bune calităţi de negociator, pentru a rescrie aceste contracte.

în mai multe moduri decât putem noi anticipa, rescrierea contractelor sufletului nostru reprezintă o experienţă foarte puternică, ce ne va transforma viaţa, astfel încât este necesar să ne anunţăm fiinţele apropiate - copiii, soţul (soţia), şeful şi prietenii - de aceste transformări interioare, pentru a putea relaţiona cu persoana nouă care vom deveni şi pentru a o putea sprijini.

Contracte sufleteşti moştenite

La fel cum am moştenit traume psihologice de la strămoşii noştri, am moştenit şi multe dintre contractele sufletului lor.

De exemplu, copiii celor care au supravieţuit Holocaustului suferă adesea depresii profunde, care sunt în legătură directă cu contractele ancestrale care le limitează încrederea şi speranţa că lumea este bună. Frica economică şi un sentiment de lipsă poate să treacă şi ele de la o generaţie la alta, în cazul în care măcar unul dintre membrii familiei a suferit greutăţi majore - de exemplu, a trăit în perioada marii crize economice de la sfârşitul anilor '20.

Incapacitatea de a avea încredere în oameni poate trece de la o generaţie la alta, atunci când mama este abandonată de soţul ei. în asemenea cazuri, atât timp cât aceste legăminte sunt valabile, generaţia actuală trebuie să-şi petreacă viaţa plătind o datorie despre care nu ştie nimic. Chiar şi Biblia vorbeşte despre aceste contracte dintre generaţii, atunci când ne învaţă că păcatele tatălui vor fi plătite abia după şapte generaţii.

Vă voi oferi un exemplu de un contract străvechi din propria mea familie. Atunci când fratele meu a fost diagnosticat cu cancer la creier, la vârsta de 47 de ani, l-am luat şi l-am dus la un vindecător renumit, care i-a spus: „Lucrez asupra câmpului tău de energie luminoasă, în următoarele trei zile vei avea un drenaj, într-o parte a capului. Să nu faci nici un fel de raze X şi nu opri această scurgere, timp de zece zile." Exact după trei zile, o deschidere minusculă a apărut într-o parte a capului (care se vedea, deoarece fratele meu era ras din cauza chimioterapiei) şi a început să curgă un lichid galben. Nimeni nu putea spune despre ce era vorba.

Tatăl meu, care a fost întotdeauna sceptic, era foarte derutat. A intrat în panică şi a insistat ca doctorul său să-i facă o radiografie, pentru a vedea ce se petrece. I-am implorat pe amândoi să aştepte până la sfârşitul perioadei sugerate de vindecător. Chiar şi doctorul i-a spus: „aşteptaţi încă o săptămână - nu va fi mai rău de atât. Medicina nu mai poate face nimic în acest moment." Deşi fratele meu era epuizat de toate tratamentele din spitalele occidentale, temerile tatălui meu au

câştigat. După ce a fost făcută radiografia, drenajul s-a oprit, iar fratele meu a murit, două săptămâni mai târziu.
Este adevărat că fratele meu a trebuit să facă o alegere, pentru a-şi reevalua contractul sufletului său, care spunea: „Dacă nu-1 ascult pe tata, el nu mă va mai iubi". Dată fiind starea sa de slăbiciune, nu a avut energia să aleagă altceva, chiar dacă a luptat întreaga viață pentru a se elibera de această obligație. Fratele meu a sfârşit protejându-şi contractul sufletului cu prețul vieții, deoarece nu dorea să-1 trădeze sau să-1 dezamăgească pe tata.- fiindu-i mai uşor să accepte moartea, decât să-şi schimbe credințele. împotriva voinței mele, a trebuit să accept alegerea lui şi să-1 ajut cât de mult am putut, dar am simțit că nu trebuia să sfârşească astfel.
Rescrierea contractelor sufletului sau anularea lor este o forță eliberatoare, care ne permite să ne dezvoltăm un sistem de credințe deschis la ambele capete, ceea ce ne va conduce la noi experiențe de viață şi la noi legăminte - şi care este posibil chiar să ne salveze viața.

O promisiune de mamă

Una dintre pacientele mele, Bonnie, a primit un telefon de la fiica ei de care fusese separată un număr de ani: Doctorii i-au găsit o tumoare la sân şi era programată pentru biopsie. în mod surprinzător,
tânăra femeie dorea ca mama ei să-i fie alături. Bonnie m-a sunat să-mi spună că a plâns aproape încontinuu, până când a vorbit cu fiica ei. „Nu e tristețe; nu ştiu ce e", a spus ea. întrucât urma ca luni să o însoțească pe fiica ei la analizele pentru biopsie şi apoi să aibă o zi istovitoare, plină de întâlniri de serviciu, era depăşită de emoții şi se temea că nu va fi suficient de tare să facă față situației.
Am întâlnit-o sâmbătă seara, târziu, înainte de biopsie şi am făcut o regresie împreună. în Spațiul Traumelor, ea s-a regăsit ca mamă tânără, ce trăia într-o căsuță medievală, cu doi copii lângă ea. Familia ei fusese terorizată de nişte hoți, care dărâmaseră una dintre grinzile de susținere ale casei. Mama şi copiii erau prizonieri sub acoperişul casei, iar ea era conştientă că nu vor scăpa. Era iarnă, soarele apunea şi ştia că vor muri din cauza frigului. Avea nişte dureri foarte mari, dar îi încuraja pe micuți: „Totul e-n regulă. Mama este aici."
în spațiul Contractelor Sufletului, Bonnie s-a descoperit pe ea cea de atunci, cerându-I lui Dumnezeu să-i ia pe copii înainte de a o lua pe ea, astfel încât să-i poată susține şi încuraja. Acest contract al sufletului *{Lasă-ipe copii să moară înaintea mea)* era vechi de secole, dar încă în vigoare. A fost un contract exprimat cumplit, cu rezultate oribile - dar, în timp de criză, facem ceea ce putem mai bine. Vechiul contract a afectat reacția ei față de biopsia fiicei.
Pe parcursul procesului de recuperare a sufletului, ea a fost capabilă să-şi renegocieze acest legământ, schimbând cuvintele astfel: „Fă-i pe copiii mei să ştie că mama lor va fi întotdeauna lângă ei, pentru a-i susține." Pacienta mea a încetat să mai fie traumatizată emoțional, din momentul în care a înțeles evenimentele care i-au produs suferința. Ea a înțeles că şi-a îndepărtat fiica, deoarece nu putea suporta gândul că o va pierde. în câteva zile, biopsia a arătat că tumoarea pe care o avea fiica ei era benignă, iar relația mamă-fiică a început să se remedieze.
în cazul lui Bonnie, putem observa cum un contract al sufletului poate fi purtat de la o viață la alta şi activat în perioadele de criză. în cazul Lindei, vom vedea cum un contract al sufletului din *această* viață poate fi reformulat.

Fumul curățat...

Atunci când am întâlnit-o pe Linda, trainer de succes şi fotograf talentat, ea fusese diagnosticată cu cancer la sân şi urma tratament de chimioterapie. în Spațiul Traumelor, am descoperit o fetiță de trei ani, mânioasă şi înspăimântată. Când am încercat să mă apropii de ea, a fugit plângând, spunând că nu mai poate avea încredere în nimeni, pentru că toți au părăsit-o. Linda a recunoscut acest copil şi a explicat: „într-un fel, am fost complet abandonată când aveam trei ani. Mama era în spital cu depresie după naşterea mea, nefiind cu adevărat prezentă în viața mea timp de luni de zile, iar tata fusese omorât

când eu aveam 18 luni. Eu şi mama am mers să locuim la părinții ei, dar când eram mică, am văzut-o pe bunica mea că aproape şi-a dat foc, încercând să aprindă flacăra de veghe în cuptor. După asta, am decis că ea nu era un refugiu sigur... dar bunicul meu era tandru şi puternic. Am amintiri minunate cu el, când mă ridica pentru ca să mă pot uita prin deschiderea pătrată din gard. Astfel am putut vedea, de cealaltă parte, o grădină secretă şi am fost încântată. De asemenea, mi-a făcut o carte de cântece şi poezii, pe care o mai am încă. A murit în somn, atunci când eu aveam trei ani - iar o parte din mine a plecat cu el."
„Contractul sufletului pe care l-am făcut", a continuat Linda, „a fost să rămân în umbră. Am luat decizia de a crea singură, de a mă juca singură şi de a nu ieşi în lume."
Când am trecut cu Linda prin Spațiul Contractelor Sufletului, ea a văzut o stâncă veche acoperită cu semne, care erau parțial acoperite de un fum negru. Fumul a împiedicat-o să citească mesajul, până în clipa în care era pregătită să-1 accepte. Ea a rugat fumul să se îndepărteze şi, când acesta a dispărut, ea a putut vedea clar că pe piatră scria: DA. „Acesta este noul meu contract", a conştientizat Linda. Era rugată să spună *da* vieții şi oportunităților pe care aceasta i le oferea.
„Dintr-o dată, momentul a devenit foarte serios, deoarece ştiam că acesta era un legământ spiritual pe care am fost sfătuită să mi-1 asum", a spus ea. „Dacă nu aş fi spus *da,* e posibil ca oportunitatea să nu mai apară din nou. Iar dacă am spus *da,* trebuia să trăiesc acest legământ. Am simțit că era o mare hotărâre. Eram speriată, dar în acelaşi timp m-am simțit binecuvântată - aşa că am spus *da."*
Precum puteți vedea, aceste contracte au un preț foarte mare. în cazul fratelui meu, acesta 1-a costat viața. Bonnie a petrecut mai mulți ani departe de fiica sa şi fără o relație romantică semnificativă în viața ei; dar, la un an după acea călătorie de recuperare a sufletului, am căsătorit-o cu noul ei soț. Sănătatea şi creativitatea Lindei au fost compromise, până în momentul în care ea a renegociat aceste contracte şi a putut să spună un *da,* vieții. Acum este vindecată de cancer şi s-a întors la activitatea ei de artistă talentată şi de trainer.

Exercițiu: călătorie în Spațiul Contractelor

Ca şi mai înainte, este necesar să ne pregătim pentru această călătorie, prin deschiderea unui spațiu sacru. Aşezați-vă confortabil, priviți înainte sau închideți ochii, apoi aşezați-vă mâinile în poziția de rugăciune. Focalizați-vă asupra intenției de a intra în Spațiul Contractelor Sufletului. Ridicați-văpână la nivelul chakrei a opta şi extindeți acest „soare" strălucitor, până când el vă va învălui întregul corp. Invocați cele patru direcții cardinale, pentru a deschide un spațiu sacru. Realizați exercițiul Micii Morți şi călătoriți către grădina voastră din Lumea de Jos.
Când îl salutați pe Păzitorul Pragului, afirmați-vă intenția de a explora contractele sufletului pe care le-ați făcut. El vă va ghida din grădină, spre Spațiul Contractelor. Când sunteți acolo, uita-ți-vă înjur şi angajați-vă în dialoguri cu persoanele pe care le veți întâlni. Puneți întrebări de genul: „ Cine este acea persoană de lângă foc? Cine este aşezat pe şezlong? Ce sunt scenele care se petrec în jurul meu? Cine sunt personajele?"
E posibil să vă întâlniți cu voi înşivă la vârsta la care ați intrat în acel contract, iar el sau ea vă vor spune cu ce ați fost de acord; sau poate că veți găsi un Sine de-al vostru dintr-o altă existență. Puteți găsi chiar un contract foarte vechi şi persoana care l-a negociat prima. Adresați următoarele întrebări, oricărei persoane pe care o găsiți acolo: „ Ce scrii pe tablă?", „ Ce scrii în caiet?" şi „ Ce-ți spui ție însuți?" Amintiți-vă că fiecare contract vă asigură ceva (siguranță, iubire, relaxare), în schimbul a altceva (prețul care trebuie plătit). Ce preț plătiți şi ce primiți în schimb? Merită cu adevărat? întrebați personajul: „Ce-doreşti cu adevărat?", „Ce-ți este necesar pentru a trăi în pace, siguranță sau tihnă/'" şi „Dacă ar fi să-I ceri ceva lui Dumnezeu, ce ai cere?"

Verificați limbajul contractului. Dacă aveți nevoie de ajutor, cereți-i Păzitorului Pragului - care este atotcunoscător - să vă explice. Apoi propuneți o exprimare mai favorabilă. Continuați, până când veți ajunge la un nou legământ, care este pozitiv şi optimist, înainte de a pleca, explicați noul contract tuturor persoanelor de acolo. Prin asta, vă instalați contactul în subconştient, astfel încât să fie eficient imediat. Spuneți-le ființelor pe care le găsiți acolo: „Nu e nevoie să mai faci asta. Acel contract nu mai este valabil. Este încheiat. Puteți fi în pace, acum. Iată noul nostru legământ. "Asi-gurați-vă că toate personajele din acea dramă ştiu că piesa de teatru a ajuns la final. Reafirmați noul contract al sufletului în fața fiecărui personaj, astfel încât toți să fie informați de noua înțelegere. Acum ieşiți. Luați-vă rămas bun de la Păzitorul Pragului - Stăpânul Vieții şi al Morții. Spuneți-i: „Mulțumesc pentru că mi-ai permis să intru în tărâmul Tău, acolo unde pot păşi doar cei care au trecut dincolo de moarte."
Ca mai înainte, întoarceți-vă înapoi în lume. întindeți-vă bine, frecați-vă mâinile, fața, deschideți ochii şi reveniți în corp. Sfârşiți călătoria, prin închiderea spațiului sacru.

Exercițiu: jurnal pentru renegocierea contractelor sufletului

Al doilea spațiu ne revelează contractele sufletului pe care le-ați făcut în momentul traumei originare, iar acum tocmai ați rugat personajele de acolo să vă explice detaliile legământului pe care l-ați făcut. Acum puteți să folosiți un jurnal, pentru a urmări mai bine procesul de renegociere a contractului şi pentru a obține termeni mai favorabili, care nu vă vor mai restricționa în activitatea voastră zilnică.
Completarea acestui jurnal va trezi vocile unor puternice elemente de vindecare din psihicul vostru. Acestea sunt vocile părților din suflet care caută un nou legământ, cu o atitudine mai optimistă față de viață. începeți prin a vă lua jurnalul şi ceva de scris şi aşezați-vă confortabil într-un loc în care puteți deschide un spațiu sacru. Când l-ați realizat, trageți o linie verticală pe mijlocul unei foi albe şi scrieți în stânga întrebările pe care le aveți de adresat, iar în dreapta scrieți răspunsurile date de partea din suflet care caută să stabilească un nou contract. începeți prin a adresa întrebări simple, ca de exemplu: „Cine eşti?", „Cum de ai venit să mă ajuți?" şi „Ce anume ai vrut să ceri, de fapt?". Transcrieți dialogul pe hârtie - prin el, veți stabili termenii unui nou contract al sufletului. Alocați-vă suficient timp pentru a avea o conversație profundă.
Următoarele rânduri sunt un exemplu al dialogului purtat de Bonnie, când şi-a renegociat termenii contractului sufletului:
Bonnie: De ce plângi?
Femeia: Fumul, nu pot să-mi văd copiii...
Bonnie: Unde sunt ei?
Femeia: Sub dărâmături. îl pot auzi pe cel mic plângând... Dumnezeule, de ce mi-ai făcut asta? Lasă-i să moară înaintea mea, ca să-mi poată auzi vocea şi să ştie că sunt aici cu ei.
Bonnie: Asta este ceea ce-I ceri tu lui Dumnezeu? N-ai dori ca cei mici să ştie că mama lor le este aproape şi că îi iubeşte?
Femeia: Nu vreau ca ei să moară singuri.
Bonnie: încearcă aşa: „Doamne Dumnezeule, fă astfel încât copiii mei să ştie întotdeauna că sunt cu ei şi că-i iubesc." Asta vrei să spui?
Femeia: Da, asta vreau. Fă-i pe copiii mei să ştie că mama lor va fi întotdeauna lângă ei, pentru a-i susține."
Bonnie: Fii în pace, draga mea. Poți să mergi acasă. Copiii tăi sunt bine.
Acum, iată conversația Lindei, atunci când şi-a renegociat ter-menii contractului sufletului, prin bunicul ei:
Linda: Unde eşti?
Bunicul: Sunt peste tot şi în interiorul tău.

Linda: îmi pare rău că nu am fost conştientă de prezenţa ta. Am crezul că eşti chiar bunicul meu, care a plecat cu mult timp în urmă. Cum pot să te recunosc?
Bunicul: Sunt aici acum şi am fost aici, cu mult înainte ca bunicul tău fizic sa se fi născut. M-ai văzut în copacul de lângă drum. Mi-ai simțit răsuflarea în vânturile furtunii. M-ai auzit, ca bufniță în noapte. M-ai simțit în câmpii, în legendele şi în spiritele oamenilor care au trăit aici înaintea ta. De îndată ce începi să te uiți, mă vei vedea.
Linda: Asta e foarte frumos - mulțumesc. Am nevoie de puterea ta acum, de protecția ta. încerc să cresc, să integrez flacăra din interior, înțelepciunea. Totul este uriaş, iar Sinele meu mic este temător şi încă vulnerabil.
Bunicul: Am privit aceste lucruri şi le consider la fel de prețioase ca o plantă fragilă care se naşte dintr-o sământă. Da, eşti *cu adevărat* vulnerabilă, dar planta este vie, are rădăcini şi este protejată şi udată de ploile Spiritului.
Linda: Cum aş putea să apelez la tine, pentru a o proteja şi apăra pe micuța Linda?
Bunicul: Cheamă-mă în fiecare zi în meditațiile tale şi vom vorbi unul cu celălalt. Te voi atinge, iar tu îmi vei simți brațele în jurul tău. Te voi ridica în brațe, ca să priveşti prin deschizătura zidului şi vei vedea grădina secretă din partea cealaltă. într-o zi vei trăi acolo - dar, înainte de toate, va fi sarcina ta să-i ridici pe ceilalți şi să-i faci să vadă prin deschizătură, că grădina există.
Noul contract i-a adus Lindei o îndatorire de „a-i ajuta pe ceilalți să vadă grădina". Noul ei contract a clarificat faptul că vindecarea sa era într-o strânsă corelație cu vindecarea celorlalți.

Exercițiu: jurnal de dialog cu Dumnezeu

Putem să renegociem şi legămintele noastre foarte vechi cu Dumnezeu - la urma urmei, de ce ar trebui să acceptăm un pact care a fost făcut în numele nostru, de către strămoşii noştri? în Vechiul Testament sunt multe exemple de renegociere a contractelor cu Dumnezeu, în povestea Sodomei şi Gomorei, de exemplu, Dumnezeu i-a spus lui Avram: „Voi distruge aceste două oraşe, deoarece oamenii nu se mai merg pe calea Mea". Avram L-a întrebat pe Dumnezeu: „Dacă aş găsi 50 de oameni credincioşi, vei cruța aceste oraşe?" Dumnezeu a spus: „Da." Avram s-a întors la Dumnezeu şi i-a spus, „Ce se întâmplă
dacă pot găsi doar 45 de credincioşi?" Dumnezeu a spus: „Da. Voi cruța oraşele." Apoi, Avram a întrebat: „Dacă aş găsi doar zece oameni credincioşi?" Şi Dumnezeu a fost de acord din nou că va cruța oraşele. Acesta a fost finalul negocierilor lui Avram.
Când îngerii au mers la Sodoma, au găsit doar un credincios, pe Lot, şi l-au avertizat să-şi ia familia şi să plece, înainte ca oraşul să fie distrus. Nu ştim niciodată care ar fi fost finalul, dacă Avram I-ar fi cerut lui Dumnezeu să ierte oraşele, în cazul în care ar fi găsit un singur credincios. în renegocierea contractului, Avram l-ar fi putut spune lui Dumnezeu, „Cruță poporul meu, deoarece *eu* sunt cel credincios."
încercați acest dialog cu Dumnezeu, pentru a descoperi dacă acel contract ancestral de a fi alungați din Eden şi condamnați la o viață de ruşine şi suferință există în voi - şi cum s-ar putea transforma el în ceva diferit. Mai întâi, deschideți spațiul sacru şi trageți o linie verticală pe mijlocul paginii de jurnal. în partea stângă veți scrie întrebările, iar în partea dreaptă răspunsurile lui Dumnezeu.
începeți prin a-L întreba pe Dumnezeu: „Ce s-a petrecut atunci, demult?", „Ce a făcut Eva?", „Cine a fost şarpele?" „Ce a făcut Adam?" „Ce parte din mine trăieşte în ruşine?" „Unde locuieşte în mine, suferința?" şi „Te văd peste tot unde privesc, Te simt în fiecare celulă a corpului meu; vrei să mergi alături de mine?"
Terminați prin închiderea spațiului sacru.
Faceți din dialogurile cu Dumnezeu, o practică zilnică.
Acum că v-ați renegociat contractul sufletului, acest nou legământ îi va garanta Sinelui vostru vindecat, siguranța de care are nevoie pentru a vă întâlni în următorul spațiu.



Capitolul al 6-lea

SPAȚIUL GRATIEI

Tatăl meu a murit la vârsta de 50 de ani, chiar dacă a trăit până la vârsta de 76 de ani... El a murit de altă moarte - una care ne fură spiritul şi ne lasă lipsiți de viață. Mi-am promis că voi muri altfel.
Ştiu că puterea pe care o putem dobândi în călătoria Celor Patru Vânturi este mai mult decât cunoaşterea pe care am acumulat-o prin epifaniile spiritului, responsabilitatea asumată şi conştiința de a avea grijă de Pământ. Acestea sunt lucruri pe care le-am dobândit pe parcursul diferitelor vieți.
Există un corp de energie, pe care o luăm din Sud.
Există un corp al naturii - un corp eteric, pe care-l dobândim din Vest. Corpul jaguarului.
Există un corp astral, cel care are o viață la fel de lungă ca şi a stelelor. Acesta este Nordul. Corpul vechilor maeştri. Corpul mistic. înțelepciunea universului.
Există, cred, un corp cauzal în Est. Gândul dinaintea acțiunii. E ceea ce există înaintea faptelor. Principiul creator. Corpul vulturului.
Deci iată-mă, ştiind că trebuie să-mi continui călătoria. Există noi întrebări care cer un răspuns. Există experiențe care trebuie să fie urmate...

din jurnalul lui Alberto

Când suntem în starea de grație, suntem pe deplin însuflețiți de viață. Este ceea ce chinezii numesc *„chi-ul* trezit", sau ceea ce ne facem să ne dăm jos din pat în fiecare dimineață şi să depăşim orice obstacol din viață. Când am ieşit din ea, este un mare efort să întâmpinăm fiecare zi, iar viața devine o povară pe care trebuie să o purtăm cât putem mai bine. Chiar dacă sufletele noastre se străduiesc să trăiască în stare de grație, de obicei luăm cunoştință de ea numai când îi simțim lipsa - de exemplu, atunci când forța vieții ne este epuizată din cauza unei căsătorii abuzive sau a unei probleme de serviciu, sau când suntem presați să ne periclităm visele, prin faptul că urmăm un curs al vieții aşa cum se aşteaptă alții, dar care e departe de chemarea inimii noastre. Atunci devenim ataşați de atingerile efemere ale unui elixir aproape insesizabil, numit „fericire".

Stare de grație versus fericire

Mulți dintre noi confundă starea de grație cu fericirea, dar prima este profundă şi transformatoare, în timp ce a doua este trecătoare şi conjuncturală. în societatea Occidentală industrializată, suntem la dispoziția unor manifestări de conjuncturi favorabile pentru a putea trăi un moment de fericire, dar aceasta este departe de sentimentul interior de stare de bine, pe care îl cunoaştem sub numele de grație. Suntem atât de dependenți de ideea că fericirea este adusă de evenimente şi circumstanțe, încât rămânem uimiți de mulțumirea oamenilor „simpli" şi „săraci" - aceia care nu au mai mult decât mâncarea din stomac, un acoperiş deasupra capului şi sănătatea copiilor lor şi a ființelor iubite, de exemplu.

Cercetările arată că fericirea este percepută complet diferit de către cei care luptă pentru a avea ce să mănânce şi cei care sunt capabili să-şi satisfacă necesităţile de bază (cei ce beneficiază de masă şi adăpost), dar că există doar o diferenţă minoră între cei care au satisfăcute necesităţile de bază şi cei care sunt extrem de bogaţi. Bineînţeles că fericirea adusă de maşinile la modă sau rochiile scumpe funcţionează pentru o perioadă de timp, dar omul se adaptează repede, iar ultimele jucării devin noi etaloane - astfel încât, omul este aruncat înapoi, listarea de dorinţă. Pentru a parafraza cuvintele lui Aldous Hu-xley, facem din tavanul dorinţelor de ieri, podeaua aşteptărilor de azi.
Aşa cum medicina chineză tratează o persoană obeză ca pe o fiinţă care, de fapt, moare de foame, în încercarea disperată de a umple, cu mâncare, o lipsă majoră din fiinţa ei, putem şi noi să ne gândim la dependenţii de cumpărături, ca fiind cei care încearcă cu frenezie să cumpere un tratament, pentru a umple golul spiritual din vieţile lor. întrucât ne lipseşte pacea interioară, suntem prinşi în vâltoarea vieţii, fără a putea trăi cu adevărat în momentul de acum, şi încercăm să ne satisfacem sentimentele inconfortabile cheltuind bani, mâncând exagerat, având mulţi parteneri sexuali sau muncind obsesiv. Sau putem să cădem în abuzul de medicamente şi droguri, ceea ce ne oferă pe moment sentimentul de fericire, dar care dispare rapid şi ne face să ne simţim mult mai goliţi după aceea.
Oamenii apelează la narcotice pentru a-şi crea stări înalte, dar când devin dependenţi de ele, aceste stări înalte sunt înlocuite de un sentiment cumplit de lipsă. Starea de dependenţă este numită „a avea o maimuţă în spate", din motive binecunoscute: când fiinţele umane cad pradă instinctelor creierului de maimuţă - frica, mâncarea, competiţia şi atracţia sexuală - existenţa devine o luptă pentru supravieţuire, ceea ce face imposibil să trăim în starea de graţie. Cele două se exclud reciproc. în starea de graţie, suntem liberi să fim „ca nişte crini pe câmpii" care nu au nevoie de nimic - sau suntem cei care „se plimbă în valea umbrei morţii şi nu le este frică de rău"... dar plăcerile de moment nu ne pot aduce în acea stare şi nici nu o vor face. La urma urmei, ce imagine mai bună ne poate induce starea de graţie, decât surâsul unui bebeluş? Copiii mici nu se străduiesc să obţină fericire şi nu pun la inimă tristeţea - ei, pur şi simplu, *sunt.* Aceasta este starea de graţie.

A trece de la frică, la starea de graţie

Pierderea stării de graţie aduce teama, ceea ce ne face să intrăm în modulul de supravieţuire. Atunci când simţim că acesta este ameninţat, creăm „Planul B". De exemplu, cu două săptămâni înainte de a se naşte fiul meu, eram într-o stare de frenezie: „Nu am mai fost tată niciodată în viaţa mea! Nu ştiu ce să fac!" Mi-am strigat mie însumi:
„Sunt bun să merg în pădurile Amazonului, dar nu ştiu nimic despre a fi părinte!"
Eram înspăimântat de ideea de a conduce o camionetă şi de a deveni un tată care toată viaţa se uită doar la meciuri de fotbal, întrucât întotdeauna am fost un explorator. Aşa că, mi-am spus, „Ei bine, dacă asta nu funcţionează, mă pot întoarce în pădurea tropicală." Acesta era planul meu B - o variată care să mă împiedice să fiu complet prezent în familia mea. Când am realizat ce făceam, am renunţat la idee şi la Planul B. Am fost hotărât să fac din „Planul A", singurul plan pe care să-1 susţin. De fapt, la scurt timp după ce s-a născut fiul meu, m-am bucurat doi ani de zile de şansa de a fi părintele de bază, cât timp mama lui a urmat cursurile unei şcoli medicale.
Prin renunţarea la Planul B - planul construit din frică - ne permitem să ne eliberăm de pierderea unei cantităţi imense de energie psihică pe care o putem reinvesti în planul A. Deşi pare a fi foarte simplu, acesta este criteriul de regăsire a stării de graţie, deoarece graţia şi frica nu pot coexista pe acelaşi plan.

Regele Pescar şi starea de graţie

în mitul lui Parsifal, îl regăsim pe Regele Pescar, un exemplu clasic al cuiva care a căzut din starea de graţie. Când l-am întâlnit pentru prima dată, regele trăia în castelul Graal-ului, gemând de durere din cauza unei răni în pântec, în timp ce curtenii se distrau în jurul său -cavalerii şi domniţele fecioare mâncau, dansau şi beau din Graal. Da, Regele Pescar trăia chiar în prezenţa acelui lucru care-1 putea vindeca, dar el nu putea să participe la bucurie. (Aşa se petrec lucrurile,

atunci când se pierde starea de grație: suntem înconjurați de frumusețe, dar incapabili să o recunoaştem sau să ne bucurăm de ea.) Regele a trebuit să sufere şi să aştepte ca un tânăr naiv, precum Parsifal, să ajungă din întâmplare la palat şi să-i adreseze întrebarea vindecătoare: „Cui serveşte Graal-ul?"

Regele Pescar reprezintă Şinele nostru minunat, pe care-1 purtăm în aproape toate viețile noastre. Observăm bucuria şi frumusețea peste iot în jurul nostru, dar ne interzicem să participăm la ele. Parsifal matur îmbătrâneşte, devenind o versiune a Regelui Pescar, şi îşi îndeplineşte în continuare datoriile de cavaler, dar fără nicio bucurie. Focul care a ars în interiorul lui în tinerețe se stinge acum. El rătăceşte fără țintă prin țară, uitând că aşteaptă să reapară Castelul Graal-ului. Epuizat şi lipsit de starea de inocență, el îşi petrece viața făcând ceea ce a făcut dintotdeauna - salvează fecioare şi eliberează castele asediate - până când i se cere să-şi dea jos armura. Când redescoperă, în sfârşit, castelul Graal-ului şi pune întrebarea esențială, atât Parsifal cât şi Regele Pescar se vindecă simultan, ceea ce le permite să primească starea de grație a Graal-ului.

Motivul pentru care Sfântul Graal nu a fost descoperit de nici-unul dintre cavalerii Regelui Arthur, cu excepția lui Parsifal, este că potirul nu există în lumea fizică - el se află doar în invizibilul Castel al Graal-ului. Acesta este un loc despre care toate tradițiile înțelepciunii spun că nu poate fi găsit niciodată printr-o simplă căutare... dar poate fi descoperit de cei care caută. Cu alte cuvinte, este necesar ca noi să pornim în căutare pentru a găsi ceea ce ne-a fost întotdeauna la îndemână, sau vom transfera această sarcină, copiilor noştri.

Parsifal şi Regele Pescar sunt ambii aspecte ale sufletului nostru: Dacă Parsifalul nostru nu va găsi niciodată Graal-ul, el va deveni Regele Pescar, sperând şi rugându-se să apară cineva care să-1 vindece. Adesea văd acest lucru ca pe o traumă care se transferă între generații, de la mamă la fiică, sau de la tată la fiu: Părinții nu au fost niciodată capabili să-1 vindece sau să-1 salveze pe Parsifalul lor lăuntric, astfel încât ei au transferat această traumă, în speranța că următoarea generație o va vindeca pentru toți cei care au fost înaintea lor.

în cele din urmă, toate pierderile de suflet reprezintă o separare de Divinitatea noastră, de Şinele nostru natural, care trăieşte într-o stare de grație permanentă. Acest Sine nu se revelează până când nu ne confruntăm cu traumele noastre, până când nu avem curajul de a ne rescrie contractele limitatoare ale sufletului nostru şi până nu începem călătoria eroului către vindecare. Ne imaginăm grația ca un fel de stare Divină, în care putem intra doar dacă practicăm o formă corectă de meditație, sau dacă spunem rugăciunea potrivită. Dar pe acest drum
nu există niciun indicator care să anunțe: „Grația, pe aici", marcân-du-ne traseul care să ne conducă acolo.

Observarea traumei originale, aşa cum am făcut şi în călătoriile anterioare, oferă mari revelații. Mulți dintre pacienții mei au fost vindecați atunci când au înțeles, în sfârşit, că fobia față de foc, înălțime sau spații închise vine dintr-o experiență trăită într-o viață anterioară. Dar pentru o vindecare profundă trebuie să mergem dincolo de această înțelegere şi să renegociem contractele făcute de către Sinele nostru rănit şi doar după aceea ne putem recupera părțile vindecate ale sufletului.

Parsifal a rătăcit prin viață ani întregi înainte de a reintra în Castelul Graal-ului; Psyche a trebuit să treacă printr-o maturizare profundă şi să îndeplinească patru sarcini aparent imposibile, înainte de a putea regăsi acea frumusețe interioară care să o susțină nu numai ca mireasă, ci şi ca zeiță. Nu există nicio cale prin care să ne regăsim starea de grație, în afară de a ne îmbarca în călătoria eroului. Pentru a o face, trebuie să mergem în Spațiul Grației pentru a regăsi acea parte pierdută de suflet care a rămas întotdeauna în starea de grație. Acolo ne vom descoperi Şinele vindecat, care a fost păstrat într-o deplină stare de armonie. Ceea ce vom recupera, ce vom lua cu noi la întoarcerea în Eden, se naşte din înțelepciune care ne permite să avem din nou încredere profundă, să iubim din nou cu înțelepciune şi să trăim cu inima.

Călătoria eroică a Lisei

Când am întâlnit-o pe Lisa, avea 45 de ani şi se lupta cu o formă gravă de leucemie produsă de o perturbare a cromozomilor, pe care moştenise. Era foarte speriată de gravitatea bolii şi, din trei în trei luni, călătorea de la Houston la Los Angeles, pentru a-şi controla starea.

Atunci când am realizat împreună recuperarea sufletului, am descoperit că Spațiul Traumelor era un spațiu întunecat şi tenebros. Printre umbre am descoperit statuia unei femei cu un cuțit în inimă, care nu voia deloc să ne vorbească sau să ne răspundă. Atunci când am mers în Spațiul Contractelor Sufletului, am găsit un anunț scris pe o tablă, care spunea: „Mai bine mor, decât să trăiesc cu pierderi". Ne-am continuat călătoria şi am intrat în Spațiul Grației, unde am găsit o fetiță care el a aşezată pe podea şi se juca. Ne-a zâmbit şi şi-a continuat jocul.
La scurt timp după ce a fost diagnosticată cu cancer, Lisa a început să ceară informații despre copilăria ei de la o mătuşă şi a descoperit o poveste traumatizantă din trecut. Când Lisa avea 19 luni, tatăl ei îi omorâse mama şi apoi i-a înjunghiat în piept şi pe cei doi copii - pe Lisa şi pe fratele ei, în vârstă de patru ani. în ziua următoare, poliția a găsit copiii sângerând lângă mama măcelărită, iar tatăl ei s-a sinucis după câteva zile.
Timp de 45 de ani, Lisa nu şi-a adus niciodată aminte de aceste evenimente. Nu cunoştea împrejurările în care îi murise părinții, chiar dacă ea şi fratele său mai aveau cicatrice, undeva mai jos de inimă. Ea a considerat întotdeauna că mătuşa şi unchiul care-i crescuseră pe cei doi copii erau părinții ei, şi acceptase că tot ce avea legătură cu părinții ei biologici era un secret adânc şi întunecat, pe care nu trebuia să-1 discute. Credea că cicatricea de sub sânul său stâng era un semn din naştere. Era evident că, în subconştient, Lisa nega acel accident. Ceea ce i se întâmplase era cumplit pentru mintea unui copil - dar era şi mai înfiorător pentru un *adult.*
Până în momentul călătoriei de recuperare a sufletului, pacienta mea nu a realizat că acea traumă a măcinat-o profund în interior. în acea noapte, Lisa s-a trezit cu senzația că e înjunghiată în inimă - şi a fost atât de înspăimântată, cum nu mai fusese niciodată până atunci. Vederea statuii cu cuțitul înfipt în piept a declanşat în ea o amintire care i-a generat o durere fizică şi nu a mai vrut să se mai întoarcă în Spațiul Traumelor, temându-se că va fi copleşită de supărare (însuşi Spațiul Contractelor părea un loc prea dramatic şi o intimida). Lisa şi-a văzut trauma originală, corpul său şi-a amintit... iar ea a devenit conştientă de contractul sufletului care avea legătură cu faptul că inima ei fusese rănită. într-o interpretare simbolică a incidentului din copilărie, ea avea chiar un cateter prin care primea chimiomoterapia şi care era plasat chiar în apropiere de inimă - o gaură deschisă lângă inima ei, cu un tub care intra în ea.



în fizică există teoria „analizei punctului critic", care arată că trebuie să acționezi acolo unde un efort minim va avea efecte maxime. în acest scop, ştiam că era necesar să experimentăm forța pozitivă a vieții, reprezentată de fetița care se juca cu nişte jetoane şi pe care Lisa o găsise în Spațiul Grației, înainte ca să putem vizita din nou Spațiul Traumelor.
Imediat după recuperarea sufletului, i-am cerut Lisei să joace arşice în imaginație, mai întâi prinzând un jeton, apoi două, apoi trei jetoane şi tot aşa, până când le-a prins pe toate douăsprezece. Lisa s-a străduit să facă jocul din ce în ce mai complex. Era perfect pentru ea, întrucât necesita îndemânare, dexteritate şi concentrare, dar era în întregime un joc ce nu cerea un efort cerebral. Pe măsură ce jocul devenea mai complex, trebuia să renunțe la nevoia ei obişnuită de a deține controlul. După runda finală, când a prins toate jetoanele imaginare, avea un zâmbet larg pe față.
Acest exercițiu a ajutat-o pe Lisa să-şi primească partea de suflet tânără şi fără răni. A făcut-o întinzând mâinile şi urându-i fetiței pline de grație, bunvenit în chakra inimii sale. A simțit cum energia copilei îi pătrunde în tot corpul. De asemenea, jocul i-a permis să înțeleagă că avea cunoştințele şi dexteritatea de a se juca şi în viața reală.
După joc, am călătorit înapoi în Spațiul Traumelor şi am revăzut statuia cu cuțitul în inimă. în pofida evidenței, Lisa tot nu înțelegea de ce mai era statuia acolo. Tot ceea ce ştia, era că se simțea paralizată de prezența acesteia. Am rugat-o să scoată cuțitul din inima statuii. Dintr-o dată, mâinile ei au început să se mişte, iar ea a devenit conştientă că putea să scoată acel cuțit care mai era, simbolic şi energetic, înfipt în inima sa. Câteva luni

mai târziu, Lisa s-a întors la Houston pentru analize şi a descoperit că leucemia începuse să se vindece. Boala nu a mai revenit niciodată.

Primirea părților pierdute din suflet

în timp ce lucram cu Lisa, am vizitat Spațiul Grației, înainte de a mă întoarce în Spațiul Traumelor - o practică obişnuită pentru cineva care, ca în cazul Lisei, a suferit o mare traumă. Ştiam că avea nevoie de un mare curaj pentru a putea depăşi o situație foarte dificilă şi că, într-un astfel de caz, era important să vizităm de mai multe ori Spațiul Grației şi să asigurăm partea pierdută a sufletului ei, că Lisa era gata să o primească. Dacă şi-ar fi readus partea vulnerabilă de suflet, fără a crea, în prealabil, un mediu sigur şi blând, aceasta s-ar fi întors imediat înapoi, pentru că Lisa nu putea să o primească şi să o integreze în lumea ei. Aşa cum se vede din povestea Lisei, ceea ce întâlniți în Lumea de Jos poate fi foarte tulburător. în cadrul cursurilor de la *Societatea Celor Patru Vânturi,* unde eu pregătesc studenți pentru a practica vindecarea prin recuperarea părților pierdute ale sufletului, insist ca ei să stăpânească foarte bine această tehnică, înainte de a o pune în practică. Este foarte important să menții o mare integritate şi concentrare, atunci când îți recuperezi o parte pierdută din suflet şi, cu atât mai mult, când o faci pentru o altă persoană, deoarece este un proces delicat, care necesită un mare discernământ.
Vă puteți imagina cât de greu îi este unui lup să aducă, de la mare distanță, un iepuraş pentru un membru rănit al haitei sale, cărându-1 în gură fără să-1 mănânce? în mod similar, o parte a sufletului este o energie delicată, care i-ar putea tenta pe vindecători să o folosească în scopul propriei vindecări, în loc de a vindeca pe altcineva. Un îndrumător nevindecat poate să-şi proiecteze umbra asupra persoanei pe care ar trebui să o vindece.
Amintiți-vă că, atunci când intrați în Spațiul Grației pentru a regăsi o parte pierdută a sufletului, va fi necesar să comunicați cu acea parte a sufletului şi să o protejați. (Veți învăța cum să faceți acest lucru cu ajutorul exercițiului de la sfârşitul acestui capitol.) Simpla descoperire a unei traume originare nu va aduce starea de grație şi nici nu va renegocia un contract al sufletului - *este necesar să vă recuperați partea pierdută şi să aduceți energia şi resursele ei emoționale în propriile voastre chakre,* astfel încât ele să vă poată reinforma sistemul neurofiziologic şi creierul. Doar aceasta vă va permite să experimentați din nou stări de grație şi siguranță.
După ce ați vizitat Spațiul Grației, nu trebuie să vă aşteptați ca imediat totul să fie bine şi că o să trăiți în bucurie şi grație, tot restul
vieții. Starea de grație este, de fapt, călătoria eroului care începe în acest spațiu şi se extinde la nivel energetic, atunci când absorbiți părțile pierdute ale sufletului, prin sistemul vostru de chakre. Din fericire, partea pierdută a sufletului vă va instrui şi vă va ghida ca să vă îndepliniți sarcinile necesare pentru a o primi cu bine acasă.

Exercițiu: călătoria către Spațiul Gratiei

Pregătiți-vă pentru această călătorie, prin deschiderea spațiului sacru. Aşezați-vă confortabil, ajungeți la nivelul chakrei a opta şi extindeți acest „ soare" strălucitor, pentru a vă învălui întregul corp. Realizați exercițiul Micii Morți şi călătoriți în grădina voastră din Lumea de Jos.
Când îl salutați pe Păzitorul Pragului, declarați-vă intenția şi rugați-l să vă ajute să vă întâlniți partea de Sine care a rămas întreagă şi se află încă într-o stare de grație. Aceasta poate fi o fetiță, un bătrân sau o femeie matură. Adresați-i întrebări precum: „Cine eşti?", „Ce cadouri îmi aduci?", „Cum faci să ai încredere?", „Cum te joci?", „ Cum aş putea să te caut şi să te protejez?" şi „ Ce părți din mine trebuie să transform, pentru ca tu să rămâi cu mine?". întrebați-o apoi dacă este gata să vină cu voi. Uneori vă

va oferi o listă cu ceea ce este necesar să realizaţi, înainte să dorească să se întoarcă la voi. De exemplu, ar putea să vă întrebe: „De ce aş face acest lucru?" şi să vă spună că nu mai aveţi timp pentru inocenţa sa, pentru bucuria şi pentru jocurile sale. Câteodată vă va spune să vă întoarceţi într-o săptămână, după ce aţi clarificat relaţia voastră cu viaţa, dar vă va da sarcini aparent imposibil de îndeplinit, asemănătoare celor ce i-aufost date lui Psyche. Adesea vă va oferi o listă de credinţe, atitudini şi comportamente pe care trebuie să le modificaţi, pentru a începe călătoria eroului.
Invitaţi-vă partea din Sine să se întoarcă alături de voi, atunci când este pregătită. Mergeţi înapoi în grădină şi rugaţi-o să vă urmeze. Mulţumiţi-i Păzitorului Pragului şi scufundaţi-vă în apă, permiţându-i să vă ducă în locul din care aţi plecat. Călătoriţi înapoi în camera voastră şi în corpul vostru.
în continuare, deschideţi-vă braţele şi invitaţi partea din Sine să intre în corpul vostru, prin oricare chakră doriţi. Primiţi-o pe palme şi conduceţi-o la chakra aleasă. Dacă nu sunteţi siguri că aceea este chakra cărei îi aparţine părţii din Sine, aduceţi-o în chakra inimii. Respiraţi profund şi simţiţi cum esenţa părţii care v-a lipsit vă umple fiecare celulă a corpului, cu puterea şi graţia sa. Respiraţi adânc şi aveţi credinţa profundă că nu veţi mai fi niciodată separaţi de Şinele vostru. Apoi închideţi spaţiul sacru.

Exerciţiu: afirmarea personală

Este bine să aveţi o rugăciune personală care să reafirme că mergeţi prin viaţă într-un mod sacru, dar jucăuş, observând şi apreciind frumuseţea care vă înconjoară, reafirmând locul vostru în acea frumuseţe. Următoarea rugăciune, care se bazează pe un poem tradiţional Navajo, este o mantra personală pe care am folosit-o zilnic, pentru a-mi informa lumea interioară şi a-mi menţine starea de graţie. Sunt fericit să o împărtăşesc cu voi:

Frumuseţe în faţa mea,
Frumuseţe în spatele meu,
Frumuseţe în jurul meu.
Sunt înconjurat de Frumuseţe
"Păşesc în Frumuseţe.

Rugăciunea mea personală reafirmă darurile şi Graţia Sinelui meu vindecat. Nu există nimic mai măreţ decât puterea rugăciunii -mai ales atunci când este rugăciunea voastră personală şi vine din inimă. Pe măsură ce dezvoltaţi propria rugăciune, fiţi siguri că aceasta este o afirmaţie pozitivă. Nu trebuie să fie o cerere pentru a vi se da ceva, sau pentru a se rezolva ceva, ci o expresie a preţuirii Vieţii însăşi, o unealtă care va alimenta starea de graţie şi va restaura extazul în viaţa voastră. Repetaţi această rugăciune cu regularitate, ca şi cum aţi pune apă la o plantă.
Odată recuperată, starea de graţie trebuie îngrijită şi alimentată, astfel încât să vă ajute să evoluaţi şi să vă aducă bucurie şi pace.
O altă rugăciune pe care o puteţi repeta dimineaţa când vă treziţi, dar şi pe parcursul zilei, este următoarea:

Mama"Pământ, tată Cer,
Va *mulţumesc pentru frumuseţea, şi iubirea*
care mă înconjoară.
Fie ca eu să aduc pacea în mine însumi
şi în oricine pe care-l ating,
Bucurie mie însumi şi friecărei fiinte pe cate o văd.
Păşesc în Frumuseţe, bucurie şi pace.

Deschideți spațiul sacru şi spuneți-vă rugăciunea cu voce tare.
Scrieți-o şi țineți-o aproape de inimă.
Atunci când ați încheiat, închideți spațiul sacru.
Exercițiu: jurnal de dialog cu partea de suflet proaspăt recuperată.

Acest dialog scris în jurnal vă va ajuta să înțelegeți partea de suflet pierdută, astfel încât să o puteți integra mai bine în viața voastră. După ce ați realizat acest exercițiu dialog, puteți observa că acea parte de suflet începe să vă viziteze în vis, sau în vizualizări, în timp ce meditați. Ca şi înainte, începeți prin deschiderea spațiului sacru, iar apoi trageți o linie verticală, în mijlocul unei pagini din jurnal. în stânga, scrieți întrebările pentru partea de suflet pierdută, iar în dreapta paginii răspunsurile.
Iată câteva exemple de întrebări: „Cum te pot proteja?", „Ce lecții ai pentru mine?", „Ce pot să fac pentru ca să te simți în siguranță." şi „Care sunt darurile tale pentru mine?".
Permiteți ca acest dialog să curgă liber - nu vă grăbiți. Când ați terminat, închideți spațiul sacru.

Capitolul al 7-lea **SPAȚIUL COMORILOR**

Oricine poate să creadă că sunt antropolog - dar, în inima mea, ştiu că sunt un poet.

din Jurnalul lui Alberto

Dacă Billie Holiday nu ar fi învățat să-şi folosească vocea sufletului său în luptele sale împotriva rasismului, sau dacă Anna Frank nu ar fi scris în jurnalul său povestea dureroasă despre cum s-a ascuns de nazişti, suferința lor ar fi fost copleşitoare, iar întreaga lume ar fi fost mai săracă. Fiecare dintre aceste femei şi-a folosit darul pentru a depăşi situațiile cumplite în care se afla şi astfel şi-au împlinit destinul.
Aceste exemple sunt ieşite din comun, dar absolut fiecare dintre noi îşi are darurile sale: comori pe care le putem aduce din Lumea de Jos şi care ne vor conduce la împlinirea destinului nostru. Din păcate, mulți dintre noi nu sunt conştienți de aceste capacități ascunse, pentru că am înțepenit într-un ritm de viață ce ne este cerut de către familie, serviciu şi circumstanțe. Ne urcăm „în trenul vieții" şi rămânem în el, indiferent dacă este potrivit, sau nu. Rămânem acolo, doar pentru că am găsit un loc şi ar fi prea mare deranjul ca să ne luăm bagajele şi să schimbăm trenul la prima stație. De exemplu, în colegiu dăm un test pentru aptitudini, care arată că avem talent pentru cariera de doctor, când sufletul nostru poate doreşte să proiecteze avioane. Prin urmare, suntem îndreptați către facultatea de farmacie, dar sfârşim prin a număra pilule, în timp ce ne uităm cu dor către nori. Am ratat astfel chemarea sufletului nostru.
în timp ce chemarea Annei Frank a fost de a deveni scriitoare, chemarea *voastră* poate fi de a-i învăța pe ceilalți, de a-i ajuta să se
vindece de a avea grijă de pământ pentru a cultiva hrană sănătoasă, sau de a fi cel mai bun spălător de geamuri. în acest capitol, vom călători în Spațiul Comorilor, pentru a recupera o unealtă ce ne va permite să ne materializăm chemarea interioară - deoarece o vocație fără unealta potrivită este ca un şofer de curse, fără un Ferrari. Cinstit vorbind, nu există nimic mai frustrant decât o persoană născută cu mari aptitudini pentru muzică, poezie sau ştiință şi care nu le poate dezvolta niciodată şi nimic nu e mai plictisitor, decât cineva care vorbeşte la infinit despre dorința de a deveni artist, dar refuză să obțină cunoştințele necesare care să-1 ajute să-şi atingă scopul.

Darurile vindecătoare

Partea de suflet proaspăt recuperată va aduna tot ceea ce-i va fi necesar pentru a-şi împlini menirea şi scopul. De fapt, aceste unelte sunt „daruri vindecătoare", pentru că poartă în ele puterea de a manifesta o nouă dimensiune de exprimare în viața voastră - ele vă vor face capabili să vă urcați într-un nou tren, către o nouă destinație.
Deoarece apar sub multe forme şi înfățişări, uneltele sunt metafore, aşa că ale voastre pot fi pensulele de pictat, sau chiar ceva mai simplu, ca de exemplu o piatră sau un bob de orez. Aceste daruri vindecătoare nu sunt întotdeauna numai ce par a fi: ele au o calitate mitică şi misterioasă, pe care trebuie să o descoperiți pentru voi înşivă. Un stilou pe care-1 descoperiți în Spațiul Comorilor, de exemplu, nu e doar un instrument de scris, ci e şi o unealtă care va scoate la suprafață poetul vostru interior.
Totuşi, nu trebuie să vă gândiți că aceste unelte stau şi să vă aşteaptă pe voi, ca un inel cu diamante, într-un magazin de bijuterii. Ceea ce face ca inelul să fie prețios este, în primul rând, faptul că acea piatră trebuie să fie extrasă din pământ, cu prețul unor mari eforturi umane. Prețuim pietrele prețioase pentru frumusețea lor, dar şi pentru ceea ce înseamnă actul de a le găsi - valoare lor constă din faptul că sunt rare şi ieşite din comun.
Ca atunci când săpați după diamante, şi aici trebuie să intrați în adâncurile Spațiului Comorilor, pentru a găsi unelte de valoare. Ele vor fi darurile subconştientului vostru, nu dificultățile şi problemele de la serviciu sau din familie. Cu alte cuvinte, acestea nu sunt stilouri pe care ie folosiți pentru a semna cecuri, ci pene măiestre pentru a scrie poezii. Ele sunt materialele misticului, înțeleptului, artistului sau ale omului de ştiință.
Deşi tindem să privim lucrurile în contextul „cu cât mai mare, cu atât mai bun", în realitate, cele mai simple unelte sunt adesea cele mai bune: cumpărăm maşini enorme dar uităm să ne folosim picioarele, până când ele devin prea slabe pentru a ne servi; cumpărăm tot ceea ce este necesar pentru un grătar perfect în aer liber, dar uităm cum se aprinde focul; cerem cel mai scump laptop pentru a scrie un roman, dar uităm că putem să o facem şi cu stiloul pe hârtie; de asemenea, uităm că miturile şi legendele sunt pline cu eroi şi eroine care depăşesc obstacole incredibile numai cu unelte simple, dar care sunt cele mai potrivite pentru ei.

Uneltele simple şi eficiente ale lui David

Povestea biblică a lui David şi Goliat ne spune despre modul în care un tânăr păstor a influențat semnificativ istoria civilizației, cu o simplă praştie.
David, cel mai mic dintre cei opt copii, trăia cu familia sa la Bethleem, în perioada domniei regelui Saul. Tânărul avea grijă de oile tatălui său, păzindu-le ziua şi noaptea de animalele de pradă. Odată, el a ucis un leu care a încercat să fure o oaie, altădată a ucis un leu care luase un miel - şi, în ambele, cazuri a folosit doar praştia. în serile lungi, în fața focului, el compunea cântece despre Dumnezeu, pe care le cânta la harpă, în timp ce-şi păzea turma adormită.
în această perioadă, trei frați mai mari ai lui David erau soldați în armata regelui Saul, angajată într-o luptă crâncenă cu Filistenii, care aveau mulți uriaşi în rândurile lor. Cel mai înspăimântător dintre ei era Goliat, care era înalt cam de doi metri. Timp de 40 de zile, acest uriaş a stat pe vârful unui deal pe care îşi pusese corturile armata Filistenilor şi a strigat către regele Saul. „Alege un om care să vină şi să lupte cu mine! Dacă acesta mă poate omorî, Filistenii vor fi servitorii tăi. Dacă îl omor eu, veți deveni voi sclavii noştri." Goliat înspăimântase inimile soldaților regelui Saul şi nimeni nu dorea să lupte cu el.
într-o zi, tatăl lui David a pregătit pâine, semințe şi brânză într-un sac, i 1-a dat fiului cel mic şi i-a spus că trebuie să-1 ducă fraților săi pe câmpul de luptă, pentru a avea ce să mănânce. Când a sosit în tabără, David 1-a auzit pe Goliat strigând de dincolo de vale, către soldații speriați. Aceştia

ştiau că nu aveau arme cu care să-1 învingă pe uriaş; în schimb, David credea că Dumnezeu îi va sta alături, aşa că s-a dus în fața regelui Saul şi s-a oferit voluntar să lupte cu Goliat.
Regele a ascultat cu scepticism propunerea lui David. Tot ce vedea în fața lui era un păstor micuț, neantrenat în arta războiului, îmbrăcat într-o haină lungă din lână. El i-a spus tânărului că nu avea încredere că-i va face față uriaşului, iar riscul de a-şi pierde regatul era prea mare, în eventualitatea că David ar fi învins.
David a răspuns: „Eu păzesc turma tatălui meu, iar atunci când vine un leu să fure o oaie, merg după el, îl omor şi îi iau mielul din gură. Dumnezeu care m-a eliberat din ghearele leului, o să mă elibereze şi din mâinile Filistenilor."
Regele Saul a văzut că băiatul nu era ca ceilalți şi i-a oferit armele sale, scutul şi armura. Dar acestea erau prea grele, aşa că David a mers doar cu praştia. La malul unui pârâu din vale, s-a oprit şi a cules cinci pietre netede, apoi a urcat dealul şi a mers în tabăra Filistenilor.
Când Goliat 1-a văzut pe David - fără armură sau scut, doar cu o praştie - 1-a blestemat şi a țipat: „Ce sunt eu, un câine, de ai venit la mine doar cu nişte bețe?!" Făcând o mică rugăciune, David a aşezat una dintre pietre în praştie şi a tras. Piatra a zburat prin aer, direct în fruntea gigantului, trântindu-1 pe spate. David s-a dus repede şi a scos sabia lui Goliat din teacă, după care i-a tăiat gâtul. Soldații Filisteni au fugit, cuprinşi de panică. Armata Regelui Saul i-a urmărit, iar oamenii au cântat şi au dansat de bucurie. Mai târziu, după moartea regelui Saul, David a devenit regele Israelului.

Propria noastră praştie

Povestea lui David şi a lui Goliat, ilustrează ceea ce se întâmplă când răspundem chemării noastre şi folosim unealta potrivită - chiar dacă este o simplă praştie. Deşi lumea 1-a privit ca pe un biet cioban, în inima sa, David ştia că era un rege. Şi, pentru a-şi împlini menirea, el trebuia să-şi folosească propriile unelte şi nu pe ale regelui Saul, sau ale unui soldat oarecare. Nimeni altcineva nu ar fi putut să-1 doboare pe Goliat doar cu o simplă lovitură de praştie, dar David a reuşit, deoarece acesta era instrumentul potrivit pentru el. în mod similar, atunci când călătoria este suficient de profundă, putem fi siguri că vom găsi unealta cea mai bună pentru noi.
Ca şi în cazul lui David, uneltele noastre se află chiar în fața noastră, pe întreg parcursul întregii vieți, dar, înainte de a le putem utiliza cu adevărat, trebuie să ne maturizăm pentru a le înțelege valoarea, în mitul lui Parsifal, ceea ce îi era necesar pentru a-şi transforma viața şi destinul se afla chiar sub nasul lui, sub forma vocii sale. El trebuia doar să recunoască puterea sa lăuntrică şi să învețe cum să o folosească, pentru a putea pune întrebarea fundamentală referitoare la Graal. Parsifal s-a maturizat şi a devenit un bărbat puternic dar tăcut, care nu mai avea capacitatea de a-i prezenta lumii, prin viu grai, minunea ființei sale. El se baza pe sabia şi pe armura sa, pentru că le moştenise de la tatăl lui, iar acestea erau uneltele obişnuite pentru un cavaler. Şansele treceau tot timpul pe lângă el, deoarece nu-şi folosea vocea pentru a se exprima. El a trecut pe lângă fericirea conjugală, deoarece nu a întrebat-o pe Blanche Fleur: „Eu sunt cel pe care-1 aştepți?". El a descoperit Graal-ul în tinerețe, dar nu a pus întrebarea potrivită, care să-1 poarte către împlinirea destinului său. Parsifal a pierdut această şansă valoroasă de a-şi împlini destinul, ascunzându-se într-o armură, până când nu şi-a folosit vocea în modul potrivit, iar puterea Graal-ului i s-a revelat.
Psyche, de asemenea, a folosit unelte foarte simple pentru a-şi împlini cele patru sarcini: Ea e ajutată de furnici care îi sortează semințele, de stuf pentru a lua lâna de aur, de vultur pentru a-i aduce apă din râul Styx, de monede şi prăjituri pentru a intra şi a ieşi din împărăția lui Hades. Dar, la fel ca şi la Parsifal, cele mai importante unelte folosite de Psyche au fost un *da* hotărât spus chemării sufletului său - şi *nu,* lucrurilor care o distrăgeau, cum ar fi omul care se îneca, sau cele trei femei care țeseau firele sorții. Capacitatea de a spune *nu* este crucială şi pentru fiecare dintre voi: călătoria se referă acum la *voi,* şi nu la altcineva care vă cere ajutorul.
Poveştile lui Parsifal şi Psyche ne arată cum uneltele care ni se dau au şi modul de utilizare, astfel încât trebuie să fim atenți să le folosim exact pentru ceea ce trebuie. Dacă Parsifal şi-ar fi folosit vocea doar pentru a vorbi cu el însuşi în oglindă, atunci aceasta ar fi fost nefolositoare ca unealtă. Dacă Psyche ar fi mâncat ea însăşi prăjiturile de orz, în loc să-1 hrănească pe Cerber, sau ar fi folosit monezile pentru a merge la cumpărături, nu ar fi reuşit în încercarea de a-şi descoperi fru-

musețea interioară. Dacă David nu şi-ar fi folosit praştia, ar fi rămas un simplu cioban, armata Regelui Saul ar fi fost înfrântă şi tânărul nu ar fi ajuns niciodată rege.
Atunci când ne descoperim vocea sau praştia, acestea ne pot pune pe făgaşul destinului nostru... dar asta nu înseamnă că nu va mai trebui să luptăm cu gigantul. Unealta noastră nu este o baghetă magică, ce face ca totul să fie mai bun - ci este ceva ce ne permite să ne confruntăm cu situații pe care le găsim dificile, copleşitoare sau ne scot de pe cale. La fel ca în cazul regelui Saul şi al armatei sale, atunci când resursele noastre emoționale sunt epuizate şi bogăția noastră de energie pozitivă şi inspirație devine inaccesibilă, suntem adesea blocați şi incapabili de a merge mai departe. 0 unealtă atât de simplă cum e o praştie, ne poate permite să schimbăm cursul lumii - dar, la fel ca şi în povestea lui David, riscul poate fi enorm, condițiile disperate, dar răsplata este extraordinară. Când ne folosim cele mai adânc îngropate comori ale sufletului, pentru a ne servi chemarea, rezultatele sunt absolut miraculoase. De la statutul de ciobani, trecem la a fi regi în vie-țile noastre interioare.

Descoperirea unei unelte creatoare

Unealta pe care o găsiți în călătorie vă poate transforma viața, întrucât vă face conştienți de chemarea voastră. Atunci când pacienta mea, Sally, a intrat în Spațiul Comorilor, de exemplu, a descoperit un stilou din aur, care i-a spus că el cu clauza că persoana care 1-a ridicat prima, nu-1 va mai putea pune jos. Sally a ezitat, deoarece întotdeauna a visat să fie scriitoare, dar niciodată nu a găsit timp pentru asta. Nu numai că se ocupa de treburile casei şi îşi ajuta soțul la contabilitate, dar era şi vindecător.
Alături de stilou, Sally a găsit şi o clepsidră, şi a adus înapoi cu ea, ambele daruri. în următoarele săptămâni, ea s-a uitat la clepsidră, încercând să-i determine semnificația. Când a descoperit că o putea întoarce, iar nisipul începea să curgă spre partea cealaltă, a înțeles că aceasta simboliza abilitatea de a-şi face timp, şi că acest timp era doar al ei. Prin urmare, ea a început să reducă din orele pe care le petrecea muncind. Apoi şi-a folosit stiloul de aur, care a început să-i povestească despre poveştile pe care le avea în ea. După cum ştia din călătoria sa, de atunci încoace, ea nu a mai putut lăsa stiloul din mână. Sally şi-a terminat prima carte de povestiri şi acum lucrează la a doua.
Uneltele creative pot fi instrumente ale salvării, atunci când le folosim la potențialul lor maxim. Când marea pictoriță mexicană Fri-da Kahlo a fost rănită cumplit într-un accident de autobuz, singurul lucru pe care-1 avea şi care i-a dat putere să meargă mai departe a fost talentul său artistic. Ea avea o singură şansă - să creeze sau să moară. Multe dintre picturile ei ilustrează grafic durerea şi suferința prin care a trecut, şi însăşi existența acestora stă mărturie pentru puterea pe care o avea.
Un alt exemplu simplu poate fi găsit în filmul din 2002, *Pianistul.* Filmul urmează povestea unui pianist polonez uimitor, Wladyslaw Szpilman, care a supraviețuit oribilei ocupații naziste din Varşovia, datorită abilității sale de a cânta la pian. Muzica i-a hrănit spiritul şi i-a păstrat sufletul viu, în contextul unei nefericiri cumplite.

Trecând de la imagine, la practic

Uneltele pe care le găsim în.Spațiul Comorilor sunt uneori greu de recunoscut şi de folosit. Este necesar să analizăm pentru a înțelege cum să folosim un obiect, ca unealtă, şi pentru a-i descoperi scopurile pe care intenționează să le atingă în viața noastră.
De exemplu, într-una dintre primele mele vizite în zona Amazonului, un şaman mi-a oferit o cochilie din alabastru de mărimea mâinii mele, ca un dar pentru că mi-am recuperat sufletul. Este o comoară pe care o păstrez de mulți ani, dar mi-au trebuit luni de zile ca să înțeleg cu adevărat ce trebuia să fac cu ea.
La vremea aceea, şamanul mi-a spus: „Las-o să-ți vorbească. Descoperă leacul pe care îl conține." Aşa că am început să o iau cu mine.
Puteam să-i apreciez frumusețea, fluieram printr-un capăt al ei şi scoteam un anumit sunet. Am ținut-o la ureche - nu am auzit oceanul, dar am descoperit că amplifica tot ceea ce auzeam. Atunci am înțeles o parte din lecția mea: era necesar să învăț să-mi ascult mai bine chemarea. Am

descoperit că menirea *mea* avea legătură cu ceilalți. A fost o mare lecție, care a venit la mine prin intermediul unei simple cochilii.
Ani mai târziu, am înțeles că, în multe societăți tradiționale, sunetul făcut de o cochilie este o chemare la rugăciune, iar o parte din chemarea mea este de a-i ajuta pe ceilalți să-şi regăsească darurile proprii de vindecători sau de şamani moderni. După ce am înțeles că acea cochilie era o unealtă pentru a-i chema pe mulți, am realizat şi că fusese construită de un animal, ca să-i servească drept casă, şi că acesta trăia sub apă, cu casa în spate.
Mi-am dat seama că, într-o mare măsură, asta era exact ceea ce făceam la vremea aceea: mergeam prim Anzi cu propria mea casa în spate, care era cortul meu. Căram un rucsac mare, la fel ca o cochilie, umplut cu obiecte care îmi ofereau un sentiment de siguranță şi protecție. M-am întrebat dacă aveam nevoie cu adevărat de o cochilie atât de mare, la 5.000 de metri altitudine, dat fiind că trebuia să o car în spinare, exact ca şi acea creatură.
Apoi am început să fac comparații între bagajele pe care le căram şi ceea ce aveam cu adevărat nevoie, pentru a mă simți confortabil şi în siguranță în lume. Cochilia mi-a arătat cum să călătoresc cu o încărcătură mai mică, păstrându-i în inima mea - care este adevărata mea casă - pe toți cei pe care îi iubeam. Această cochilie încă reprezintă o mare unealtă pentru mine, întrucât ceea ce conferă valoare unei unelte nu este să o foloseşti pentru ceea ce a fost creată inițial, ci pentru ce ai cu adevărat nevoie.
După ce ne găsim unealta, trebuie să găsim o modalitate de a o transforma din simbol, într-un instrument practic. Pentru a ajuta acest proces, de obicei le ofer pacienților mei un obiect care să reprezinte ceea ce am descoperit în Spațiul Comorilor - la fel cum şamanul mi-a oferit acea cochilie. în acest mod, pot aduce o unealtă din planul imaginii, în realitatea fizică a realității obişnuite. îmi place să ofer ceva cu care ei să poată lucra, pe care să-1 poată transporta uşor, să mediteze asupra lui, să-1 păstreze şi să-1 utilizeze, deoarece astfel va avea un impact mai mare asupra vieții lor cotidiene.
Pot să ofer o piatră, sau un bol şi să le spun: „Acest bol conține vindecarea ta - ce doreşti să pui în el? Experimentează! Pune apă şi flori în el, sau câteva lumânări! Dar dacă bolul rămâne gol, cum poți deveni un vas gol pentru Spirit? Cum ai pregăti cupa, pentru vin?" Exercițiul de a ține unealta în plan fizic, va aduce mesajul ei.

Cuțitul vindecător al Laurei

Laura era directoare de programe universitare şi s-a trezit implicată într-un păienjeniş de intrigi politice. Ea a venit la mine, căutând o altfel de abordare a vindecării.
în timpul călătoriei pe care am desfăşurat-o împreună, am descoperit un cuțit auriu, care se afla pe o masă din spațiul Comorilor. Am adus simbolul înapoi cu mine şi i l-am indus energetic la nivelul chakrei a treia - acesta fiind modul tradițional în care se face „cadoul" esenței unei părți din suflet, a unei unelte sau a unui animal de putere, (în capitolul următor, vom discuta mai detaliat despre animalul de putere.) Apoi, i-am sugerat să găsească un cuțit de ceremonial, iar ea a găsit unul frumos, cu turcoaze încrustate pe mâner şi 1-a purtat cu ea, în răstimpul următoarelor şase luni.
în timpul meditațiilor, folosea acest cuțit pentru a tăia legăturile cu unele relații toxice, cu intrigile de la locul de muncă şi cu restricțiile pe care şi le impusese singură. Am rugat-o să treacă, încet şi conştient, cuțitul peste corpul său, pentru a tăia în mod simbolic cordoanele de energii perturbatoare care o limitau. Am dorit ca ea însăşi să se dezlege de acele corzi cu care se legase de trecut şi de relațiile care o sufocau. Aceste meditații au învățat-o „să-şi ascută tăişul", astfel încât să-şi ascută puterea de discernământ, pentru a lua cele mai bune decizii. în acelaşi timp, am învățat-o să nu-şi folosească discernământul ca pe o armă împotriva celorlalți, şi să fie atentă la modul în care îşi utilizează propriile puteri.
De asemenea, am adus înapoi un păianjen, ca animal de putere pentru Laura, pe care i l-am proiectat la nivelul chakrei a doua - dar nici eu şi nici Laura nu am înțeles semnificația acestei creaturi. Ceea ce nu ştiam atunci era faptul că Laura suferea de o boală gravă la plămâni, numită sarcoidoză, şi care nu răspundea la tratament. Doctorul ei a sfătuit-o să facă un transplant de plămân, dar aceasta o înspăimânta nu doar din cauza complexității operației, ci şi pentru că era singurul părinte a unor gemene în vârsta de şapte ani.

Cu câțiva ani în urmă, Laura fusese muşcată de mâna stângă de un păianjen veninos. Mâna i s-a umflat şi muşcătura s-a umplut cu puroi, dar, după ce s-a vindecat, nu s-a mai gândit niciodată la acea întâmplare. Deşi înainte nu a făcut nici o conexiune cu boala de plămân, acum a realizat că aceasta a apărut după muşcătură, când ea s-a îmbolnăvit grav. După ce a meditat asupra animalului ei de putere, Laura a conştientizat relația dintre muşcătura de păianjen şi „pânzele" de intrigi în care era prinsă la serviciu. în momentul în care a început să se elibereze de toate situațiile încâlcite din viața ei, sistemul ei imunitar a fost capabil să elimine otrava care i-a produs boala. Mai târziu, animalul ei de putere a învățat-o că *totul* poate fi prins într-o pânză de păianjen - cu excepția păianjenului însuşi.
Funcțiile plămânului Laurei au revenit la normal, iar ea fost capabilă să călătorească cu mine în Peru, într-una dintre cele patru expediții anuale, şi chiar să stea la o altitudine de 5.000 de metri, fără nici o problemă. De asemenea, vindecarea fizică a stimulat în ea o mare evoluție emoțională şi spirituală.

Care este unealta voastră?

Acum este timpul să călătorim în ultimul spațiu al Lumii de Jos - cel al comorilor în care vă veți găsi propriile unelte, acea praştie mitică ce-i va învinge pe cei doi monştri - apatia şi rezistența la transformare. Veți cere un instrument îngropat adânc, pe care să-1 aduceți înapoi cu voi - ceva ce veți putea folosi în viața de zi cu zi. Acel ceva se poate dovedi a fi o unealtă creatoare, ca în cazul stiloului lui Sally; o unealtă vindecătoare, ca în cazul cuțitului Laurei, sau poate fi o unealtă care să vă ajute să evoluați şi să vă găsiți menirea - dar amintiți-vă că, la fel cum o piatră prețioasă este ascunsă adânc sub suprafață şi e nevoie de un efort considerabil pentru a o extrage, tot aşa şi scoaterea acestor comori îngropate nu va fi uşoară. Va trebui să fiți foarte fermi, chiar dacă altcineva nu vede aceste daruri în voi şi spune: „Eşti scriitor? Cred că glumeşti! Tu eşti doar o gospodină!" Va trebui să le perfecționați pentru a le transforma, ca un bijutier, în obiecte ale frumuseții.
Atunci când vă găsiți unealta, o veți aduce din Lumea de Jos a posibilităților, în lumea fizică a acțiunii şi a expresiei. La fel cum David 1-a învins pe Goliat cu praştia sa, Psyche şi-a folosit monezile şi prăjiturile pentru a călători în siguranță în lumea lui Hades, iar Parsifal şi-a folosit vocea, propria voastră unealtă este un leac sacru, care vă va propulsa către exprimarea creativă a darurilor voastre.
Pregătiți-vă pentru această călătorie, prin crearea unei intenții potrivite: Fiți deschişi ca să primiți darul pe care această unealtă îl reprezintă, ca şi provocările şi cerințele care vin odată cu el.

<u>Exercițiu: călătorie în spațiul comorilor</u>

Deschideți spațiul sacru, realizați exercițiul Micii Morți şi călătoriți spre grădina voastră din Lumea de Jos.
Afirmați-vă intenția de a vă descoperi unealta sacră şi ruga-ți-lpe Păzitorul Pragului să vă ghideze spre Spațiul Comorilor. Atunci când intrați, rugați-l să vă ofere un instrument pe care să-l puteți folosi pentru a vă exprima darurile. Ca şi înainte, începeți un dialog cu ce găsiți acolo, indiferent dacă este o persoană, o masă sau un pocal şi puneți întrebări pentru a determina natura uneltei voastre şi cum o puteți folosi. Atunci când eu călătoresc în acest spațiu, îmi place să gândesc la el ca având multe coloane, rafturi cu cărți, cufere, un şemineu, şi o masă în centru. Ştiu că unealta de care are nevoie pacientul meu va fi masă. Uneori, masa este goală şi trebuie să îndepărtez pânzele de păianjen de pe rafturi, sau să deschid un cufăr, pentru ca să descopăr un instrument care a fost ascuns vederii.
Căutați prin încăpere (puteți, de asemenea, să-l rugați pe Păzitorul Pragului să vă îndrume şi să vă sfătuiască). Atunci când vă găsiți unealta, luați-o. La ce poate fi folosită? Ce vă poate învăța?

După ce vă veți fi recuperat obiectul vindecător, începeți călătoria înapoi, mulțumiți-i Păzitorului Pragului, cufunăați-vă in apă, întoarceți-vă în spațiu, apoi în corp, având unealta cu voi. Țineți-o în mână şi apoi duceți-o către acel centrul de forță (chakra) spre care sunteți ghidați. Dacă nu primiți instrucțiuni specifice, duceți-o către chakra inimii. Amintiți-vâ că este un dar energetic -inspirați profund şi simțiți cum energia şi puterea lui vă umple fiecare celulă din corp.
închideți spațiul sacru.

Exercițiu: găsirea obiectului în casă

Căutați un obiect acasă la voi, care să fie foarte asemănător cu unealta pe care ați descoperit-o. *Nu mergeți să cumpărați unul* Amintiți-vă că, cel mai adesea, uneltele sunt chiar sub nasul vostru. Căutați peste tot, până când veți găsi un lucru foarte asemănător cu unealta pe care ați primit-o. Aşezați-vă cu acest obiect în meditație, gândiți-vă la el, lăsați-1 să vă îndrume şi să vă ghideze către darurile pe care vrea să le exprime.

Exercițiu: jurnal de dialog cu unealta sacră

După ce vă veți recupera unealta din Lumea de Jos, exercițiu următor vă va ajuta să învățați mai multe despre rolul său în viața voastră, începeți prin deschiderea spațiului sacru. Apoi luați-vă jurnalul şi trageți o linie verticală în centrul unei pagini albe. în partea stângă, scrieți întrebările pentru unealta voastră; în partea a dreaptă, scrieți răspunsurile pe care vi le va oferi. întrebările voastre pot fi: „Cum pot să te folosesc cel mai bine?", „Cum te pot aduce în viața mea de zi cu zi?", „La ce unelte ieşite din uz trebuie să renunț, pentru ca să lucrez cu tine?", „Există unelte de care nu mai am nevoie?", „Cum îmi vei stimula creativitatea?" şi „Cum îmi serveşti ca instrument de vindecare?"
Permite-ți ca acest dialog să curgă liber - nu vă grăbiți.
închideți spațiul sacru, atunci când terminați.



în capitolul următor, veți afla cum să regăsiți animalul de putere, care vă va învăța să vă luați în seamă instinctele naturale.

Capitolul al 8-lea ANIMALE DE PUTERE

Mă mişc. Respir.
Mă mişc printr-un amestec de mai multe straturi de frunze umede, plante agățătoare, roşii, galbene şi verzi, devenite cenuşii în lumina lunii. Capul meu atârnă în jos, aproape de pământ. încep să gâfâi rapid. Oare pământul se predă uşor sub... mâinile şi picioarele mele. Ele se mişcă în ritmul bătăilor inimii mele. Respirația mea este fierbinte şi umedă, inima îmi bate prea repede şi pot să mă miros dincolo de jilava încâlceală a junglei.
Iată un luminiş şi iată-mă pe mine, stând cu picioarele încrucişate, gol, ud şi strălucitor în lumina lunii. Capul îmi este dat pe spate şi gâtul meu este întins, expus. Brațele relaxate sunt întinse în lateral, cu palmele spre sol.
Mă privesc pe mine însumi, dintr-un colț de junglă. Nu se mişcă nimic în mine, în afară de respirație. în spatele meu, jungla se agită fără somn.

Mă mişc cu uşurinţa unei umbre, urmând contururile luminişului, pentru a-mi înconjura prada.
Tiptil şi tăcut. Mai aproape.
Acum respirăm împreună. Capul meu cade în faţă. Bărbia îmi atinge pieptul. îmi ridic capul, deschid ochii şi privesc în nişte ochi galbeni de pisică, ochii mei, ochi de animal. Respiraţia întretăiată îmi blochează gâtul şi ating faţa unei pisici de junglă.

din jurnalul lui Alberto

Dacă veţi vorbi cu animalele, ele vă vor răspunde - şi astfel vă veţi cunoaşte. Dacă nu le vorbiţi, nu le veţi cunoaşte - iar ceea ce nu cunoaşteţi, vă produce frică.
Ceea ce ne produce frică, ne distruge.

din cartea. Animalele vorbesc, de Ted Andrew

Delfinii ne atrag pentru că sunt foarte jucăuşi şi liberi. Simţim că suntem într-o anumită legătură cu ei şi, la rândul lor, ei par să ne salute ca nişte ambasadori ai naturii - inteligenţi, lucioşi şi buni acrobaţi, care înoată pe lângă barcă şi ne vorbesc cu ţipete ascuţite. Vechii greci vedeau în delfini nişte mesageri sacri, şi îi binecuvântau ca pe nişte simboluri ale mării. Delfinii ne pot învăţa multe lucruri, inclusiv cum să ne relaxăm, cum să ne bucurăm de viaţă şi să respirăm profund... dar ei sunt doar unele dintre animalele de la care avem multe de învăţat.
Chiar şi cele mai mici, cele mai obişnuite creaturi pot fi instructori înţelepţi. De exemplu, ne place să gândim la şoricei şi la alte rozătoare ca fiind dăunătoare - dar, ca şi în cazul celorlalte animale, trebuie să luăm în considerare *întreaga* natură a animalului. Mici şi foarte mulţi, şoarecii sunt nişte supravieţuitori - ei pot ajunge în locuri înguste şi pot călători pe sub pământ, înmagazinează mâncare şi se reproduc de trei-patru ori pe an, pentru a-şi asigura perpetuarea speciei. Anumite culturi africane consideră că şoarecii sunt purtătorii mesajelor din lumea de jos, ceea ce facilitează o legătură foarte puternică cu strămoşii noştri.
De fapt, încă din timpurile îndepărtate, omenirea şi-a exprimat respectul şi adoraţia pentru natură, folosind animalele ca totemuri şi simbolurile pentru a reprezenta idealurile înalte.
Fauna a fost folosită pentru a exprima puterea conducătorilor "(leul), puritatea lui Dumnezeu (mielul), şi principiile sacre ale universului (şarpele şi vulturul). Toltecii şi alte societăţi tradiţionale ale Americii Centrale au adorat şarpele înaripat Quetzalcoatl, zeul care era stăpânul vânturilor şi al cerului şi protector al oamenilor săi. în mitologia greacă, exista capul meduzei acoperit cu şerpi, ca simbol al înţelepciunii feminine (dar dacă o fiinţă umană o privea, aceasta era transformată instantaneu în piatră), în timp ce eroul Hercule era adeseori prezentat ca purtând o piele de leu, ceea ce îi conferea isteţimea, puterea şi forţa de a domina asupra lumii animale caracteristice leului.
Povestirile din Biblie sunt pline de referiri la animale. Regele Solomon este numit „leul din Iudeea", iar Iisus este numit „mielul Domnului". în religia hindusă, vacile sunt considerate sacre, iar multe animale sunt zei, precum Hanuman, zeul maimuţă şi Ganesha, zeul elefant. Zodiacul şi calendarul chinezesc au multe animale ca simboluri. Identificarea culturală cu animale este atât de puternică, încât civilizaţii întregi le-au luat drept simboluri. De exemplu, puternicul leu simbolizează curajul şi a reprezentat de mult timp Anglia; de asemenea, albina cea harnică, simbol al nemuririi şi al renaşterii, a fost aleasă ca emblemă atât de către Charlemagne, cât şi de către Napoleon, pentru a reprezenta Franţa.
Probabil că simbolul animal cel mai prezent dintre toate a fost şi este vulturul, care a fost adoptat atât de culturile tradiţionale, cât şi de culturile moderne. Această pasăre magnifică a fost asociată cu grecii, egiptenii, sumerienii, hitiţii şi romanii, iar toţi au folosit această emblemă ca simbol al

imperiilor lor atotputernice. Vulturul pleşuv a fost ales să reprezinte puterea şi libertatea Statelor Unite.

Arhetipul animal în societatea occidentală

în timp ce în societatea occidentală ne comportăm cu natura ca şi cum am fi stăpânii ei absoluţi - de fapt, încă din prima carte a Bibliei, oamenilor *le-au fost oferite* toate creaturile Pământului - majoritatea culturilor indigene trăiesc în armonie cu animalele. în cadrul popoarele indigene ale Americii, poporul Laika înţelege că ei sunt cei care au grijă a tot ce înseamnă viaţă, şi se străduiesc să trăiască în armonie cu natura şi să comunice direct cu ea. Indigenii americani au multe dansuri tradiţionale legate de animale (ca de exemplu cel al şarpelui, al vulturului şi al cerbului), în care participanţii se îmbracă în pielea animalelor, pentru a întrupa spiritul acestora, astfel încât să fie capabili să se mişte mai uşor în lumea lor, pe parcursul vânătorii sau pe parcursul călătoriilor spirituale. Chemând spiritul acelui animal, indigenii îi întrupează esenţa, adesea purtând blănuri sau pene, despre care cred că le conferă puterea animalului respectiv.
Când un dansator indian din tribul Osage îşi pune pe cap coarne de bizon, el cere în acest fel permisiunea de a lua viaţa unui bizon, în speranţa că animalul va reveni la viaţă, în anul următor. Un indian Osage nu au vrut să extermine bizonii - deoarece ei îi onorau şi le respectau puterea uimitoare. Ei înţelegeau că puteau fi răniţi mortal de aceste animale magnifice, dar şi că puteau să omoare şi ei unul, pe parcursul vânătorii.
Trăind plini de respect faţă de natură, devenind o parte din caracterul ei ciclic şi înţelegându-şi locul în ea, un indian Osange lua numai ceea ce îi trebuia ca să se hrănească, iar resursele sale îi erau reînnoite în permanenţă.
Nimic nu putea fi într-un contrast mai mare cu acest mod de a vedea lucrurile, decât venirea omului alb în America de Nord, în secolele al XVIII-lea şi al XlX-lea. Ei au împuşcat bizonii pentru profit sau ca sport şi au măcelărit milioane de animale, ceea ce a grăbit sfârşitul stilului natural de viaţă al multor triburi indigene.
în perioada contemporană, în cultura noastră orientată spre comercial, imaginile animalelor sunt folosite adesea în reclamă sau în logo-urile diferitelor companii, deoarece noi răspundem în mod intuitiv la sensul atributelor fiecărui animal. Ştim ce înseamnă jaguarul, atunci când este vorba despre o maşină sport - ea va fi rapidă, lucioasă şi de clasă, exact ca şi animalul, care este unul dintre cele mai rapide şi mai respectate din junglă. Cele mai vândute camioane de tip Do-dge se numesc Ram (berbec) deoarece, ca şi animalul, sunt agere şi se caţără uşor pe teren stâncos.
Dar, în afară de imaginile arhetipale folosite în publicitate, cea mai mare parte dintre noi a pierdut simţul de conectare la animale, cu excepţia animalelor domestice. Singurul nostru contact cu animalele sălbatice este atunci când le privim la televizor, sau le observăm în cuş-tile grădinilor zoologice. Deci, în acest capitol, vom călători în Lumea de Jos, pentru a recupera o putere care reprezintă aspectele instinctuale ale sufletului, în starea sa cea mai naturală şi mai nealterată.

Cele patru animale spirit ale poporului Laika

Asemenea multor nativi americani, Laika sunt atât de conectaţi la lumea animală, încât adesea iau ca pseudonim numele unui animal. Prin aceasta, ei caută să se asocieze cu energiile animalului respectiv şi să-i întrupeze puterile. Există patru animale arhetipale care sunt deosebit de importante pentru un Laika: şarpele, jaguarul, vulturul (sau condorul), şi pasărea colibri. (Poate vă amintiţi că, în rugăciunea noastră de creare a spaţiului sacru, noi invocăm aceste animale, care reprezintă cele patru principii ale vieţii.)
Să studiem, în detaliu, fiecare arhetip.

1. ŞARPELE

Şarpele simbolizează cunoaşterea, sexualitatea şi puterea vindecătoare a naturii. Este un arhetip universal. Atunci când Moise i-a condus pe evrei prin deşert, el a purtat un baston cu cap de şarpe care simboliza înţelepciunea; în grădina Edenului, un şarpe a tentat-o pe Eva să mănânce din fructul oprit din Pomul Cunoaşterii; în orient, şarpele simbolizează înţeleaptă energie Kundalini,

care se află încolăcită la baza coloanei vertebrale şi urcă prin chakre; iar simbolul medicilor, *caduceul,* care datează din Grecia antică, înfăţişează doi şerpi încolăciţi în jurul unei baghete. Asociat cu înțelepciunea şi vindecarea, şarpele reprezintă forța esențială a vieții, cea care caută uniunea şi creația.

Şerpii sunt, de asemenea, simbolul fertilității. în natură, fecunditatea este principiul creator asociat cu femininul - la urma urmei, fiecare celulă din corp caută să se dividă şi să procreeze. Când angrenăm energiile arhetipului şarpelui, noi invocăm principiul feminin creator, care poate reaprinde pasiunea noastră şi ne poate ajuta să renunțăm la trecut, aşa cum un şarpe îşi schimbă pielea.

2. JAGUARUL

Jaguarul este regele pădurilor ecuatoriale amazoniene, dar şi cel mai important animal pentru şamanul din junglă, pentru că reprezintă puterea transformării. El are o importanță atât de mare, încât antropologul Peter Furst a scris: „Şamanii şi jaguarii nu sunt doar acelaşi lucru, ci sunt absolut identici." Aceasta nu trebuie să ne surprindă.

în adâncul pădurilor ecuatoriale, jaguarii sunt văzuți ca păzitori ai junglei, deoarece ei se află în vârful lanțului trofic şi nu mai au alte animale de pradă superioare lor, în afară de om.

Prin suprimarea animalelor mai slabe din pădure, jaguarul ajută la eliminarea a ceea ce trebuie să moară, pentru ca noul să se nască. Astfel, această ființă ne învață că perioadele de criză sunt, de fapt, oportunități - iar moartea este o chemare la renaştere. în junglă, supraviețuirea înseamnă o reînnoire continuă - iar jaguarul este forța schimbării, a vieții şi a morții. Laika înțelege că perioadele de stabilitate sunt doar temporare, deoarece totul în univers moare şi renaşte întotdeauna. Ei recunosc că haosul şi ordinea (sau expansiunea şi contracția) reprezintă ciclul natural al vieții.

Energia jaguarului poate reînnoi o ființă, o organizație sau o aşezare. Uneori, ca răspuns la natura ciclică a ordinii şi haosului, un sat trebuie să fie abandonat şi membrii săi trebuie să se mute în alt loc - de fapt, pe tot teritoriul american, dovezile arheologice arată că aşezările Maya şi Inka au fost abandonate fără nici un motiv aparent. Abandonarea acestor oraşe este o reflexie a ciclului viață-moarte, reprezentat de Jaguar.

Jaguarii aveau o asemenea putere asupra popoarelor vechi, încât civilizații întregi s-au identificat cu ei. Olmecii, care au trăit acum 3000 de ani în urmă, în partea centrală a Mexicului, au fost prima civilizație avansată a continentelor americane. Cunoscut ca „poporul jaguar" (şamanii se numeau „preoții jaguar"), aproape jumătate din sculpturile şi statuile lor sunt reprezentări antropomorfice de oameni şi feline; multe dintre ele înfățişează adulți şi copii cu capete de jaguar. Mayoruna, un trib indigen din pădurea Amazoniană, se mai numesc „oamenii jaguarului": Ei şi-au tatuat fețele pentru ca să arate ca nişte pisici, şi chiar şi-au introdus colți de mistreț în nări, pentru ca să semene cu aceste feline mari.

în cartea sa *Amazon Beaming,* Petru Popescu ne spune povestea lui Loren Mclntyre, fotograf la National Geographic şi explorator (faimos pentru descoperirea izvoarelor Amazonului în Anzii peruvieni, în 1971), care, în anii 1960, a trăit printre băştinaşii Mayoruna, timp de mai multe luni. Mclntyre a mărturisit că, în afară de limba lor maternă, aceştia îşi dezvoltaseră capacitatea de a comunica telepatic cu ceilalți membri ai tribului, proiectând mesajele direct în mintea acestora. Capacitatea de a comunica fără cuvinte este unul dintre atributele legendare ale şamanilor jaguar.

în primele mele călătorii în Amazon, mentorul meu, un bătrân Laika, m-a rugat să petrec o noapte într-un luminiş din junglă, pentru o sesiune de călătorie spirituală. El m-a avertizat să nu adorm, deoarece mergea să cheme jaguarii să mă viziteze.

înainte de a începe, chiar la apusul soarelui, m-a invitat să beau ayahuasca, băutura care se foloseşte în junglă, pentru a produce stări alterate de conştiință. în mod politicos am refuzat paharul de lichid cu gust oribil - îmi era deja destul de frică şi tremuram la ideea de a petrece o noapte singur în junglă, chiar şi în starea mea normală de conştiință. Nimic extraordinar nu s-a petrecut, până când am ațipit; când m-am trezit, nu mai eram eu însumi - dintr-o dată, eram în corpul unei pisici uriaşe! A întrupa un jaguar a fost o experiență de neuitat.

3. VULTURUL

Vulturul este un spirit animal puternic, ce simbolizează clarviziunea, claritatea şi viziunea completă. Şamanul înțelege că energia vulturului ne ajută să percepem întregul spectacol al vieții,

fără să ne înnămolim în miriadele de detalii minore. Energia vulturului ne poate ajuta să ne găsim viziunea care să ne ghideze în viață, prin capacitatea de a privi atât în trecut, *cât şi* în viitor şi să înțelegem atât de unde venim, cât şi ce vom deveni.
Vulturul ne oferă aripi pentru a survola înălțimile, să fim deasupra zbaterilor noastre cotidiane. El ne oferă o putere de vizualizare extraordinară, întrucât are o acuitate vizuală de şase ori mai bună decât a unei ființe umane, căci această pasăre poate localiza un şoarece într-un tufiş, când se află la 5.000 de metri altitudine, vede tabloul complet şi apoi, cu o precizie foarte mare şi fără nici o ezitare, coboară să-şi prindă prada.
Vulturul reprezintă şi principiul autotranscendent al naturii (ca atare, este adesea asociat cu Lumea de Sus, şi nu cu cea de Jos). Biologii au identificat acest principiu ca fiind unul dintre programele primordiale ale naturii. El ghidează mâna evoluției - adică, moleculele
vii care se unesc pentru a deveni celule şi care formează țesuturi, apoi organe, iar, în final, transcend ansamblul de organe şi de țesuturi, pentru a forma ființe complexe, cum ar fi oamenii sau balenele. Fiecare salt transcendent este inclus în toate nivelele inferioare: celulele sunt incluse în molecule - dar le transcend; organele sunt formate doar din celule - dar sunt cu mult mai mult decât ele; de exemplu, papagalii roşii sunt constituiți din organe, dar nu pot fi descrişi exclusiv doar de ele, deoarece întregul transcende suma părților. Problema celulelor este cel mai bine rezolvată de către organe, în timp ce necesitățile organelor sunt rezolvate cel mai bine de un organism ca al fluturelui, sau al unei ființe umane, de exemplu, care poate să le asigure hrană şi siguranță, într-un mod mai eficient.
Aceleaşi principii operează şi în viața noastră cotidiană. Vulturul ne arată că nu ne putem satisface nevoile emoționale cu lucruri materiale şi că există o soluție spirituală pentru fiecare problemă. Pe aripile vulturului, ne ridicăm deasupra luptelor noastre de zi cu zi, câştigăm perspectivă şi vedem lucrurile aşa cum sunt ele de fapt.

4. PASAREA COLIBRI
Micuță, sprintenă şi curajoasă, pasărea colibri ne arată cum să pornim în călătoria extraordinară a evoluției şi a creşterii. Aceasta este cea mai nobilă călătorie pe care o ființă o poate realiza: călătoria către propriul spirit. în fiecare an, o anumită specie de păsări colibri realizează o călătorie incredibilă, migrând din Brazilia în Canada, de-a lungul Mării Caraibelor. La o primă privire, aceste creaturi foarte mici nu par a fi potrivite pentru un zbor atât de lung -nu au aripi mari ca şi vulturii, iar corpurile lor mici nu pot înmagazina prea multă mâncare - cu toate acestea, ele răspund unei chemări anuale de a realiza această călătorie incredibilă.
Când suntem atinşi de energiile acestui arhetip, suntem propulsați să ne avântăm în călătoria noastră eroică, ce ne conduce înapoi la sursă, acolo unde a fost născut spiritul nostru. Atunci când nu avem
suficient timp, bani sau cunoaştere pentru ceea ce ne dorim, energia păsării colibri ne poate oferi curajul, forța şi îndrumarea de care avem nevoie pentru a reuşi.
Atunci când ne negăm chemarea, începem să murim, deoarece, ca ființe vii, întotdeauna trebuie să ne străduim să explorăm şi să descoperim. Atunci când ne-am limitat la a trăi în confort, renunțând la descoperiri - sau când compromitem aspirația sufletului de a evolua, amânând călătoria noastră spirituală, până când vom avea destul timp sau suficienți bani - începem să ne vestejim. Dar când urmăm exemplul păsării colibri şi retrezim instinctele naturale de a învăța şi de a explora, viețile noastre se transformă în călătorii spirituale binecuvântate.

Ce m-a învățat lupul

Aspectul fascinant al recuperării sufletului este acela că Spiritul vă oferă orice animal de putere aveți nevoie, fără a fi nevoie să vă gândiți la aceasta, întrucât acesta nu este un proces rațional. Pur şi simplu, trebuie să lucrați cu ceea ce vi s-a dat şi să explorați atributele animalului, pe măsură ce îşi revelează înțelepciunea. Puteți chema un animal de putere, acesta va veni... apoi depinde de voi să descoperiți cum veți lucra cu el.

De exemplu, atunci când s-a născut fiul meu, am regăsit lupul ca animal de putere. El a venit la mine pe neaşteptate şi s-a aşezat alături de mine. Mi-a spus că mă va învăţa cum să-i fiu profund loial familiei mele, aşa cum este şi el loial haitei sale - dar, în acelaşi timp, să pot hoinări unde vreau. El mi-a povestit despre calităţile sale, care sunt dăruirea şi angajarea, şi care nu afectează individualitatea - iar acestea erau, lecţiile pe care eu trebuia să le învăţ, întrucât îmi petrecusem mare parte din viaţa de adult, în Anzi şi în zona Amazonului. Lupul m-a învăţat loialitatea şi independenţa. M-a învăţat să fiu o parte a familiei, fără a mă simţi constrâns de ea. Am învăţat că pot să-mi servesc cel mai bine familia, dacă îmi păstrez, în acelaşi timp, şi propria identitate şi scopul în viaţă.
Chiar dacă animalele de putere simbolizează atributele pe care trebuie să le dobândim pentru a deveni întregi, ele prezintă şi capcane. Femela jaguar, de exemplu, este extrem de dedicată micuţilor ei şi uimitor de protectivă, dar masculul jaguar stă cu ea doar două săptămâni pe an - în restul timpului el marchează teritoriul, la zeci de kilometri distanţă. Deci, dacă deveniţi prea cazanieri şi domesticiţi, sau dacă doi iţi să vă reîntoarceţi la exploratorul din voi, aţi putea lucra cu energia jaguarului mascul; dar dacă vă lipseşte un părinte protector şi doriţi să vă sporiţi starea de siguranţă în lume, s-ar putea să vă fie necesară energia femeii jaguar. Doar fiţi siguri de forţa, *dar şi* de slăbiciunile animalului de putere, atunci când lucraţi cu el.

Boul lui Patty

La câteva luni după nuntă, o tânără pacientă de-a mea, pe nume Patty, a recuperat un bou ca animal de putere. Ea era scriitoare şi lucra acasă, alături de soţul ei. în continuare, ea vă va povesti ce s-a petrecut:
Eram foarte emoţionată de căsătoria mea, dar mă simţeam împovărată de schimbarea care a apărut în viaţa mea. Nu mă simţeam foarte în largul meu cu discuţiile zilnice despre bani şi treburile casnice; nu ştiam sigur ce însemna să fii căsătorit, cât timp noul meu soţ va avea grijă de mine, şi cât de multă independenţă puteam avea. Nu ştiam cum să fiu grijulie şi atentă cu soţul meu şi, în acelaşi timp, să nu mă transform în „Patty, gospodina". Dar în loc să discut aceste lucruri cu soţul meu, încercam să fac totul singură - ceea ce m-a făcut să am resentimente şi să devin epuizată.
Când mi-am adus pentru prima dată înapoi animalul de putere, am fost uluită de uriaşa creatură stângace care se îndrepta către mine - dar când am început să am un dialog cu boul, acesta mi-a spus că el era partenerul meu. El mi-a mai spus că venise pentru a lucra cu mine şi a-mi uşura povara. Era obişnuit să fie înjugat alături de un alt bou şi toată viaţa să tragă la jug împreună. Când cele două animale sunt hrănite, muncesc împreună, fiecare putând să tragă cu mult mai mult decât greutatea lui - dar, în acelaşi timp, duce doar jumătate din povară. Când echipa merge bine, nu există aproape nimic ce o pereche de boi să nu poată face. Mi-a spus toate astea, deoarece boul, fiind atât de puternic, e uşor să nu-i vezi punctele vulnerabile. Cu toţii cunoaştem expresia „puternic ca un bou", dar şi acest animal poate muri de prea multă muncă - şi tot astfel, poate fi omorâtă o relaţie, atunci când unul dintre parteneri munceşte pentru a-i face plăcere celuilalt, fără a ţine seama de cerinţele şi dorinţele proprii. Boul poate fi şi foarte inflexibil, refuzând să muncească cu un partener pe care nu-l place, sau care vrea să-l transforme. Pericolul este „ de a fi încăpăţânat ca un bou" şi de a refuza să cooperezi pentru rezolvarea eventualelor divergenţe. Nimic nu se compară cu un bou care doreşte să tragă căruţa în modul său propriu - mai ales când este în jug alături de un alt animal!
Boul a avut foarte multe să o înveţe pe Patty despre cum să dezvolte un parteneriat în care amândoi să fie egali, despre asumarea unor angajamente pe termen lung şi despre egalitate. Ea avea nevoie să înveţe să păşească în acelaşi ritm cu soţul ei, dar fiecare dintre ei să care o sarcină egală. Fiind un animal de povară, boul trebuie să aibă mâncare, apă, să

fie îngrijit şi lăsat să se odihnească. în mod similar, Patty avea nevoie să învețe să-şi comunice nevoile, ca să nu se mai simtă suprasolicitată de muncă şi să aibă resentimente mai târziu. Avea nevoie să-şi ducă *propria* povară, fără a aştepta în mod subconştient ca partenerul său de viață să muncească ca şi când ar fi animalul ei de povară.
Patty a început să vadă oportunitățile oferite de bou ca animal de putere şi de ceea ce el a învățat-o despre colaborare, statornicie şi muncă grea, dar a înțeles şi cum să-şi țină în frâu energia pământeană, greoaie. Ea trebuia să învețe cum să-şi ghideze din nou viața, pentru a beneficia de marele său potențial. Necesitățile unui bou sunt de bază, fundamentale şi esențiale.

Folosirea instinctului vostru animal

Recuperarea animalului de putere este elementul final în călătoria voastră către Lumea de Jos. La finalul călătoriei, veți chema un animal de putere, care să vă însoțească înapoi. Adesea, acesta va fi unul la care nu v-ați fi aşteptat, poate fi ceva simplu, o omidă sau o rândunică, sau un crocodil. Oricare ar fi animalul, îmbrățişați-1, luațiі cu voi şi integrați-i darurile. învățați cum să vă mişcați prin lume, cu această energie.
Câteodată, veți recupera un animal de putere care nu vă place - probabil, un şarpe. Amintiți-vă că el reprezintă o parte instinctuală a voastră, de la care e posibil să fi fost deconectați, şi chiar să vi se pară dezagreabilă. Multor oameni nu le plac şerpii, dar un animal putere ca şarpele poate să vă învețe cum să vă mişcați sinuos prin viață şi să simțiți mediul înconjurător, cu toată ființa voastră. Trebuie să acceptați animalul de putere care vine către voi, cu condiția să nu fie o insectă. (întrucât insectele sunt asociate cu Lumea de Jos, este cel mai bine să nu le scoateți din habitatul lor spiritual.) *A lucra cu un animal de putere este un proces instinctual legat de cine veți deveni, nu de cine vă spune mintea voastră că ați dori să fiți.*
Recuperarea unui animal de putere vă va conecta cu starea voastră naturală, nealterată - întrucât fără aceste resurse, e uşor să supraintelectualizați procesul călătoriei. Animalul vostru vă va împământa în Sinele vostru instinctual, iar voi veți putea întrupa învățăturile sale, comunicând cu el şi învățându-i ritmurile, mişcările şi modul în care percepe lumea. De exemplu, dacă descoperiți că un linx este animalul vostru de putere, s-ar putea să vă treziți dimineața şi să vă întindeți ca o pisică, să regăsiți grația mersului de felină, să vedeți viața prin ochii ei şi simțiți lumea prim simțurile ei.
Exercițiile fizice pot să vă ajute să întrupați esența animalului vostru de putere. De exemplu, când dați mâna cu cineva, puteți să o faceți la fel de dinamic precum ar face-o un jaguar, transmițând putere şi fermitate; sau puteți vedea lumea prin ochii unui şoricel, câte o mică bucățică, o dată. întrupând animalul vostru de putere, veți învăța cum să vă bazați mai mult pe instincte ca îndrumători, mai degrabă decât pe mintea rațională. (Instinctele voastre animale vor proteja, de asemenea, acea parte a sufletului vostru care s-a întors acasă.)

Exercițiu: călătorie pentru a vă regăsi animalul de putere

Pregătiți-vă pentru această călătorie, deschizând spațiul sacru. Aşezați-vă confortabil, fixați-vă privirea în fața voastră (sau închideți ochii), şi aşezați mâinile în poziție de rugăciune, în dreptul inimii. Declarați cu voce tare intenția voastră de a intra în legă tură cu animalul vostru de putere, pe parcursul acestei călătorii. Deschideți spațiul sacru. Realizați exercițiul Micii Morți şi călătoriți în grădina din Lumea de Jos. Atunci când îl salutați pe Păzitorul Pragului, menționați intenția de a vă întâlni animalul de putere.

Aşezaţi-vă pe o piatră de pe pajiştea din grădina voastră, simţiţi spiritul animalului care se apropie de voi, din spate. Simţiţi cum părul de pe ceafă începe să se ridice şi cum ochii animalului sunt aţintiţi asupra voastră, pe măsură ce se apropie. Ascultaţi-i respiraţia în spatele vostru. Acum, întoarceţi-vă, deschideţi imaginar ochii şi priviţi în ochii animalului vostru de putere. întindeţi mâinile şi atingeţi-i blana, botul, coarnele, solzii, aripile sau labele.
Priviţi în ochii lui şi întrebaţi: „ Ce daruri îmi aduci?", „ Care este leacul tău?", „ Care sunt caracteristicile tale?", „ Care sunt puterile tale?, „ Care sunt slăbiciunile tale?„ Cum mă vei ajuta să mă vindec?", „De cât timp mă urmăreşti?", „Cum pot să am grijă de tine şi să te hrănesc?", „De când eşti pe urmele mele?"şi „De ce tu, şi nu un alt animal de putere?" Angajaţi acest dialog atât timp cât e nevoie. Când sunteţi gata, invitaţi-l să se întoarcă cu voi. Luaţi-vă rămas bun de la Păzitorul Pragului, Domnul Vieţii şi al Morţii. Cufun-daţi-vă în ape, chemaţi spiritul animalului să se reîntoarcă cu voi. întindeţi-vă, frecaţi-vă mâinile, faţa şi deschideţi ochii. (întoarceţi-vă în cameră şi în corp).
Apoi, întindeţi mâinile şi simţiţi energia animalului vostru de putere şi aduceţi-l spre voi. Duceţi-l în chakra spre care el vă ghidează. Simţiţi cum energia sa pătrunde în fiecare celulă a corpului vostru. începeţi să vă mişcaţi umerii, mâinile şi capul, la fel cum s-ar mişca respectivul animal. Simţiţi cum se contopeşte cu corpul vostru. închideţi spaţiul sacru.

<u>Exerciţiu: un jurnal pentru dialogul cu animalul vostru de putere</u>

Acest exerciţiu vă va conduce să găsiţi darurile unice ale animalului vostru de putere şi să-i descoperiţi vocea. Amintiţi-vă că această creatură este, cel mai adesea, un simbol al unei părţi neglijate sau unei părţi din umbră a Sinelui vostru. Ea poate reprezenta şi părţi ale voastre cu care nu vă simţiţi confortabil, şi nu e ceva neobişnuit să nu vă plată reptilele, sau faptul că primiţi o cobră sau un şarpe cu clopoţei, ca spirit animal. Odată ce aţi început dialogul cu animalul vostru de putere, veţi observa că el începe să vă apară în vise sau în meditaţii. Acest exerciţiu vă va îngădui să-i descoperiţi secretele.
Ca şi înainte, începeţi prin a deschide spaţiul sacru şi apoi trageţi o linie verticală în jos, pe centrul paginii albe de jurnal. Pe o parte veţi adresa întrebări; pe cealaltă parte, vocea animalului vostru de putere vă va răspunde. începeţi prin a adresa întrebări simple, dar acordaţi suficient timp pentru ca dialogul să fie complet.
Ca exemplu, iată dialogul lui Patty cu animalul ei de putere:
Patty: Cine eşti?
Boul: Sunt partenerul tău. Sunt aici pentru a-ţi prelua din povară. Va fi necesar să mergem în acelaşi ritm, întrucât vom fi puşi împreună la acelaşi jug. Tu nu poţi merge în faţa mea, iar eu nu pot merge în faţa ta. în fiecare zi, vom fi puşi în acelaşi jug şi vom trage împreună şi ne vom mişca împreună în armonie, mulţi ani de acum înainte.
Patty: Ce vom face împreună?
Boul: Vom munci. Suntem animale de povară, dar noi vă oferim cele necesare pentru susţinerea vieţii. Arăm solul, învârtim roţi de moară, facem zahăr din sfeclă. Amândoi, pas cu pas, vom face lucruri mari împreună.
Patty: Cum voi avea grijă de tine?
Boul: Tratează-mă ca fiind egalul tău - hrăneşte-mă corect, dă-mi apă şi oferă-mi odihnă. întotdeauna vom fi împreună, în fiecare zi. Pas cu pas, vom face ce e de făcut.
Patty: De ce ai venit la mine?
Boul: Pentru că ai nevoie de ajutor. Nu poţi să-ţi termini toate proiectele singură. O vei face mai bine cu cineva alături, pentru a te sprijini, atunci când energia ta scade. Ai nevoie de un partener care să meargă în acelaşi ritm cu tine.

Eu sunt acel partener.

După ce ați terminat dialogul, închideți spațiul.

Exercițiu: întrupați animalul de putere
Acum că ați cercetat animalul vostru de putere, veți învăța cum să întrupați unele dintre calitățile sale. Aceasta trebuie să fie o practică conştientă, făcută pe parcursul zilei. Puteți să vă treziți şi să vă întindeți la fel cum face animalul vostru dimineața, sau să luați o ceaşcă de cafea (ceai), în acelaşi mod în care ar face-o el. Sau ați putea să scrutați, în ansamblu, panorama din fața voastră, având viziunea unui vultur. Folosiți simțurile animalului, deveniți animalul de putere, coabitați cu el, acceptați-i identitatea, astfel încât să nu *aveți* un animal de putere, ci *sa fiți* chiar voi animalul de putere.
în secțiunea următoare, vom începe călătoria către destinul nostru - dar, înainte de a o face, s-ar putea să fie folositor să reluăm lecțiile învățate în călătoria de recuperare a sufletului. Revedeți din nou exercițiile din jurnalul vostru din Partea a II-a şi citiți-le din nou. Acordați-vă timp şi absorbiți-le înțelepciunea.





Cartea a treia

LUMEA DE SUS



Capitolul al 9-lea

NAVIGÂND ODATĂ CU DESTINUL: IUBIRE, PUTERE, BANI SI SĂNĂTATE

La vârsta de 30 de ani, am experimentat câteva relaţii semnificative. Apoi, într-o dimineaţă m-am trezit şi am descoperit că experimentasem doar o singură relaţie, iar şi iar... Dacă nu înveţi lecţia, sfârşeşti prin a te căsători cu ea.

din Jurnalul lui Alberto

Psihiatrul austriac Viktor Frankl şi-a dezvoltat ideile pentru cartea sa, *Omul îşi caută menirea,* într-un lagăr de concentrare nazist, unde a stat închis vreme de peste trei ani, în timpul Celui de-al Doilea Război Mondial. în timp ce trăia într-un coşmar, el a ajuns să înţeleagă că dorinţa umană cea mai profundă este aceea de a descoperi menirea şi scopul vieţii - cum altfel, s-a minunat el, ar putea cineva să supravieţuiască unor asemenea orori?
„Unui om i se poate lua totul", a scris Frankl, „în afară de un lucru: ultima dintre libertăţile umane - aceea de a ne alege atitudinea în orice circumstanţe, de a ne alege drumul propriu."
în timp ce mulţi dintre supravieţuitorii lagărului au suferit de stres post traumatic şi vieţile lor emoţionale au fost distruse, Frank a mers înainte şi a devenit doctor, filozof şi autorul a 32 de cărţi. înainte de moarte, el a primit 29 de premii şi Medalia Albert Schweitzer. Cum a putut să realizeze toate acestea? A fost el născut cu sămânţa măreţiei,
sau era doar un om obişnuit, care şi-a construit un destin extraordinar, răspunzând chemării sufletului său?
Miturile noastre cele mai vechi spun că toţi intrăm în lume cu o chemare în suflet. Carl Jung credea că atunci când nu luăm aminte la această chemare şi nu este o chemare către măreţie, ci o chemare către sensul vieţii - viaţa noastră este irosită. Măreţia lui Frankl a constat din abilitatea sa de a afirma necesitatea umană de a găsi sensul existenţei - o necesitate care transcende condiţiile externe de viaţă. Când Frankl a urmat cursul destinul său, soarta nu a putut să-1 înfrângă, indiferent cât de cumplite erau circumstanţele. Atunci când spunem *da* destinului nostru, suntem capabili să transcendem suferinţa şi să triumfăm în condiţii care par imposibile.
Pentru a avea o semnificaţie, destinul nostru nu trebuie să fie măreţ, sau validat de aclamaţiile publicului - precum a fost al lui Frankl - însă trebuie să fie plin de înţeles şi scop. Aceste calităţi sunt total independente de acumularea de posesiuni materiale, de căsătorie, de a întemeia o familie, sau de a deveni faimos. Putem găsi fericirea cu buzunarele goale şi în solitudine, tot aşa cum putem găsi durere şi suferinţă, în mijlocul celui mai mare confort din lume şi a unui companion deosebit.

Destinul şi viitorul

Destinul nostru nu este acelaşi lucru cu viitorul nostru: în timp ce viitorul este ceea ce se va întâmpla mai târziu, destinul se manifestă în fiecare moment şi îi putem deveni întotdeauna disponibili. Destinul spune *da* menirii cu care ne-am născut, în timp ce soarta se manifestă când luptăm împotriva menirii noastre, sau când o ignorăm. Aceasta este o idee foarte veche - inversul a ceea afirmă filozofia şi biologia modernă, care ne definesc destinul prin profiluri psihologice şi genetice. Totuşi, cu cât ne identificăm mai mult cu ceea ce au făcut părinţii noştri - sau nu au reuşit să facă - cu ceea ce a fost programat genetic în cromozomii noştri, cu ceea ce posedăm, sau cu ce ne îmbrăcăm, cu atât povestea vieţii noastre aparţine strămoşilor noştri sau celorlalţi. Ne întunecăm viaţa, găsindu-ne explicaţii şi realizând o listă cu lucruri pe care nu le putem controla.

Bineînţeles că toată lumea are un viitor - la urma urmei, aceasta este funcţia scurgerii timpului - însă numai anumiţi oameni vor avea un destin, pentru că ei folosesc uneltele sacre pentru a-1 crea. Platon spunea că întrucât soarta noastră şi ce avem de făcut este deja stabilit înainte de a ne naşte, totul fi schimbat doar prin intervenţia zeilor. Dar eu cred că soarta poate fi transformată în destin, atunci când descoperim sensul ascuns al vieţii noastre... ceea ce se poate face prin călătoria spirituală.

Fiecare dintre noi ne alegem un caracter şi o menire înainte de a ne naşte - ele sunt intrinseci fiinţei noastre şi nu pot fi explicate prin teorii psihologice. Uneori ne e mult mai uşor să recunoaştem aceste calităţi în copiii noştri, decât în noi înşine. Ne întrebăm de unde vine încăpăţânarea, hotărârea sau lipsa de interes. Bineînţeles că aplaudăm calităţile atletice sau talentul muzical, dar ne este frică de alte caracteristici ieşite din comun, cum ar fi nevoia extremă de mişcare şi de nou, care îl fac pe copil să nu poată sta liniştit în clasă.

în societatea de astăzi, bazată pe consumul de medicamente, mulţi dintre aceşti copii ajung să fie trataţi cu Ritalin, Prozac şi alte medicamente care ar fi distrus creativitatea multor genii din trecut. Trebuie să ne întrebăm: sunt toate acestea probleme patologice, sau multe sunt doar expresia unei chemări cu totul deosebite? De exemplu, SADH (sindromul atenţiei deficitare hiperactive) poate fi folositor dacă aţi trăi în junglă sau în deşert şi aţi avea mai multe sarcini în acelaşi timp - adică, să fiţi atenţi la animalele sălbatice, în timp ce gătiţi şi aveţi grijă de copii.



Când trăim în viitor, aşteptând o zi în care lucrurile vor fi mai bune, suntem legaţi de timpul care se târăşte „într-un ritm meschin, de la o zi la alta", precum spunea Shakespeare. A trăi în viitor nu este cu nimic diferit de a trăi în trecut: în ambele cazuri suntem în strân-soarea sortii, retrăind în mod constant durerea pe care am experimentat-o, sau tânjind după ceva sau cineva diferit de ceea ce avem în mod obişnuit. Experimentăm şi re-experimentăm în mod continuu poveştile noastre trecute, fără să schimbăm consecinţele.

Putem rupe acest ciclu şi să ne vindecăm trecutul în timpul procesului de recuperare a sufletului - dar aceasta nu va însemna că ne-am împlinit destinul. Putem să ne eliberăm din mâna sortii şi totuşi, să fim departe de chemarea vieţii noastre - sau putem să ne eliberăm de o relaţie nereuşită, dar să nu fim încă lângă iubirea vieţii noastre. Cu alte cuvinte, a ne vindeca trecutul înseamnă, pur şi simplu, că nu mai retrăim vechile răni.

Vindecarea traumelor vechi nu este un lucru minor. Dacă le ducem în continuare cu noi, vom sfârşi prin a ne umple ziua de mâine cu durerile şi fricile lor. în psihologie, acest mecanism este cunoscut sub numele de *proiecţie* şi reprezintă unul dintre riscurile procesului terapeutic. Un psiholog care a fost el însuşi rănit, poate proiecta problemele sale asupra unui pacient.

De exemplu, un terapeut care a trecut printr-un conflict foarte dureros cu frații, din cauza unei moşteniri, mi-a spus odată: „Alberto, toți pacienții mei se luptă pentru bani." Aceasta mi-a sunat foarte straniu, deoarece pacienții mei aveau o gamă foarte vastă de probleme. Mi-a fost clar că acest bărbat atrăgea inconştient pacienții cu aceleaşi probleme ca ale lui, iar el îşi proiecta umbra asupra lor, în încercarea de a se vindeca.
în mod asemănător, noi ne proiectăm traumele nevindecate asupra celorlalți - aceasta lucru este adevărat, mai ales atunci când călătorim către împlinirea destinului nostru, într-o stare nevindecată. Ne reinfectăm - pe noi şi destinele noastre - proiectându-ne rănile asupra viitorului, mai degrabă decât să experimentăm viața ca pe o serie de noi experiențe care vin una după alta. Dacă nu ne vom vindeca, ne vom petrece viața reinventând în continuare noi versiuni ale aceleiaşi soții, serviciu şi oportunități - vom reduce 20 de ani de experiențe, într-un singur an în care aceeaşi experiență se repetă de 20 de ori.
Pur şi simplu, nu vom putea merge mai departe, fără să ne vindecăm temelia. De exemplu, atunci când ați început să citiți această carte, ați fi putut fi ispitiți să mergeți la finalul ei şi să spuneți: „Nu vreau să-mi explorez, cu adevărat, trecutul. Ce a fost făcut, e bun făcut. Să uităm despre recuperarea sufletului şi să mergem doar către împlinirea destinului nostru."
Dar călătoria de recuperare a sufletului este o etapă esențială de pregătire, pentru că ea mută sămânța potențialului nostru de pe un teren stâncos, pe unul fertil. Atunci când ne urmăm destinul, noi facem să germineze sămânța marelui copac ce se află în noi. Ne vindecăm trecutul pentru a călători către Lumea de Sus, liberi de traumele care ne-au împiedicat să ne atingem adevăratul potențial şi fără pericolul de a ne infecta viitorul.

Nicio urmă, nicio umbră, niciun ego

Poporul Laika ne spune: „Când putem merge pe zăpadă fără a lăsa nicio urmă de paşi şi când nu aruncăm nici o umbră în spatele nostru, doar atunci nu deranjăm pulsația timpului." A merge pe zăpadă fără să lăsăm nicio urmă, înseamnă că păşim atât de uşor, încât nu se vadă nici o urmă că am trecut pe acolo, în timp ce dacă nu proiectăm nicio umbră, înseamnă că nu ne proiectăm Sinele rănit asupra altora - deci nu vom simți atracție sau repulsie față de cineva, doar pentru că ei ne amintesc de mama noastră sau de ființa iubită. Strălucim ca un soare care nu proiectează nicio umbră.
Aceasta este modalitatea în care trebuie să călătorim în direcția destinului nostru, deoarece, dacă deranjăm pulsația timpului, va apărea imediat o repercusiune. Grecii ar fi spus că „le mâniem pe cele trei zeițe ale sorții", în timp ce hinduşii ar spune că „am căzut sub incidența karmei". Astfel că, atunci când călătorim către împlinirea destinului nostru, nu putem lăsa urme şi nu ne putem impune voința.
Pentru a păşi delicat, trebuie să ne dizolvăm Sinele eliberân-du-ne de capriciile ego-ului. Este necesar să renunțăm la „Eu" şi să devenim una cu Spiritul Divin.



Odată, eu şi mentorul meu incaş ne plimbam prin Altiplano - o regiune înaltă şi aridă din Anzi. Am ajuns la un sat în care nu mai plouase de mai multe luni, iar rezervele de apă erau pe sfârşite. Dat fiind că acest bărbat era un Laika renumit, sătenii l-au implorat să cheme ploaia. El a intrat într-o colibă şi s-a rugat, a postit şi a meditat timp de patru zile. Când a ieşit, l-am întrebat: „Ce ai de gând să faci?", iar el mi-a răspuns: „O să mă rog ploaie".
Nu am înțeles şi, crezând că avem o problemă de limbaj, l-am întrebat: „Vrei să spui că te vei ruga pentru ploaie?"
„Nu", a răspuns el, „Mă voi *ruga* ploaie."(aceeaşi idee poate fi găsită în cartea *Efectul Isaia,* de Gregg Braden, EdituraFORYOUn.tr)
El a mers pe vârful muntelui - acolo unde o stâncă se ridica deasupra unei prăpăstii de o mie de metri adâncime, în fundul căreia curgea un râu - şi a început să mediteze. Atunci când s-a întors, patru ore mai târziu, se auzeau tunete puternice pe cer şi, odată cu fulgerele, a venit şi ploaia.

Toată lumea din sat era încântată, deoarece ploaia era salvarea lor. Au venit alergând la el şi i-au spus: „Mulţumim! Ai chemat ploaia!" Iar el a răspuns: „Nu, *a plouatl".*
în sfârşit am înţeles ce voia să spună. El a ieşit din ecuaţie! El s-a rugat şi a plouat, dar el nu s-a rugat pentru ploaie. Nu s-a rugat la nimeni ca să plouă; nu exista „altcineva". El devenise una cu Spiritul. Exista doar Spiritul care se ruga - şi a plouat.
Aşa trebuie să facem şi noi. Ne rugăm vindecare, iar atunci când vindecarea se produce, suntem la fel de surprinşi ca şi ceilalţi, pentru că a acţionat voinţa Spiritului şi nu a noastră. Când ne scoatem în afara ecuaţiei, când nu mai „facem" nimic, sau nu mai dorim un rezultat, atunci noi acţionăm ca Spiritul. Această stare de dincolo de ego este cea care ne conduce la împlinirea destinului.
Este necesar să renunţăm la ego, pentru că el este ataşat de un anumit rezultat. Nu putem să ne programăm inimile ca să plouă sau nu, ca cineva să fie vindecat sau nu, sau ca ceva să fie diferit de ceea ce se întâmplă chiar acum. Trebuie doar să fim una cu Spiritul şi să lăsăm să plouă. Odată ce acceptăm lumea, exact aşa cum este ea, putem influenţa viitorul, prin faptul că mergem de-a lungul liniilor noastre de timp.

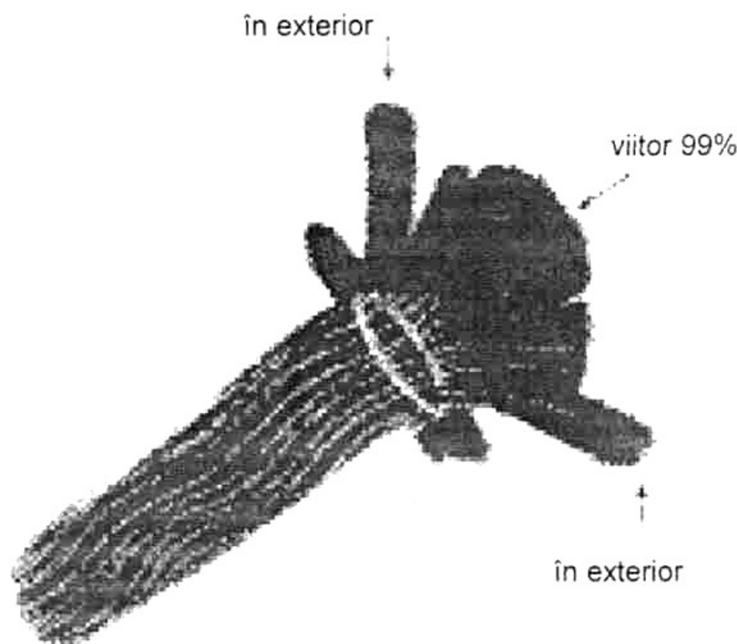
Liniile timpului

O linie de timp este un fascicol imaginar de Lumină, care ajunge din prezent, în trecut şi în viitor.
Toate evenimentele din viaţă sunt înregistrate în liniile noastre de timp, din trecut până în prezent, pentru că fiecare acţiune a noastră lasă o urmă în timp. Liniile noastre de timp se extind mai departe, în viitor, ca mii de fire luminoase, ca nişte fibre optice care ies din fascicolul de Lumină - şi fiecare în parte reprezintă un viitor posibil. Puteţi să urmăriţi posibilele voastre viito ruri, pentru a descoperi un viitor vindecat, în care boala de inimă sau cancerul la sân au fost vindecate, regimul de viaţă s-a modificat şi relaţiile toxice au fost curăţate.
A merge de-a lungul liniilor de timp este o practică folosită de milenii. în societăţile aborigene, de exemplu, şamanii aveau nevoie să conducă tribul către locul unde se va afla peştele sau vânatul, în dimineaţa următoare. Asta se realiza prin urmărirea liniilor de timp ale satului, pentru a afla unde să stea vânătorii şi pescarii, în zorii zilei următoare, pentru a găsi animale sau peşti. Aşa că, atunci când călătorim pentru a ne cunoaşte destinul, noi urmărim nu doar ceea ce este probabil, dar şi ceea ce este posibil, indiferent de cât de improbabil ar putea părea. Dacă vom urmări doar destine probabile, nu vom găsi niciodată bizonul sau peştele, nu vom găsi o stare de vindecare sau o lume plină de pace. în loc de aceasta, vom da forţă viitorurilor negative probabile, deoarece rezultatele negative pe care le găsim sunt deja instalate în liniile noastre de timp.
Odată, o elevă de-a mea a călătorit în Lumea de Sus, şi tot ceea ce a văzut de-a lungul liniilor destinului său a fost boală şi moarte (mulţi membri ai familiei sale au murit de boli de inimă). Câteva luni mai târziu s-a îmbolnăvit, deoarece urmărise doar destinurile ei probabile, dar nu şi destinul probabil, care are fi avut un final fără boală.
în fizica cuantică, există o teorie numită „Principiul incertitudinii al lui Heisenberg", care spune că observatorul influenţează rezultatul evenimentelor. Dacă observăm o particulă subatomică şi considerăm că este o undă, ea va deveni cu adevărat o undă - iar dacă ne aşteptăm să vedem o particulă subatomică într-un anumit loc, ea va fi acolo. Putem aplica acest principiu şi în vieţile noastre, înţelegând că orice destin vom urmări, el se va împlini; la urma urmei, aşa cum ştiu toţi înţelepţii, *toate* profeţiile se autoîmplinesc.
Filmul *Atingerea Vidului* ne spune o poveste adevărată despre o pereche de căţărători englezi, care escaladau un munte foarte periculos din Anzi, când a început o furtună cumplită de zăpadă. Pe drumul de întoarcere, unul dintre ei a căzut într-o crevasă adâncă şi şi-a
rupt piciorul. Celălalt bărbat avea de făcut o alegere extrem de dificilă: să taie funia dintre ei şi să-şi salveze viaţa, sau să rămână legat de partener şi să moară şi el. A tăiat funia şi s-a întors la un loc sigur, gândind că şi-a pierdut partenerul. în mod incredibil, acesta a fost în stare să iasă din crevasă şi să se târască înapoi în tabără. I-au trebuit şase zile, dar a reuşit, iar prietenul lui era acolo, aşteptându-1. Supravieţuirea exista în liniile destinului acestui om, iar el s-a târât către ea.
„A pune căruţa în faţa boilor" şi a privi posibilităţile, înainte de a ne uita la probabilităţi, este un aspect esenţial, atunci când ne urmăm destinul. într-o transmisie televizată din 1961, de exemplu, preşedintele John F. Kennedy a anunţat că, până la sfârşitul anilor '60, America va lansa oameni pe Lună şi îi va aduce în siguranţă pe Pământ. Consilierii săi au replicat: „Nu avem nici

tehnologia, nici cunoaşterea şi nici banii necesari". Atunci, Kennedy a răspuns: „Faceți ca lucrurile să se întâmple aşa". El a exprimat posibilul - şi acesta s-a produs.
în mod similar, Nelson Mandela a fost capabil să materializeze un vis colectiv a ceva posibil, realizând schimbări extraordinare, în pofida tuturor piedicilor. El a transformat divizarea şi ostilitatea apar-theid-ului, într-o tranziție pozitivă şi paşnică, ce a adus egalitate pentru toți. împreună cu oamenii din Africa de Sud, el a realizat cel mai imposibil destin. Dacă doar câțiva mari bărbați şi femei pot schimba soarta unor națiuni, imaginați-vă ce uşor este să vă schimbați soarta voastră individuală.

Tunelul momentum

Tunelul momentum este principalul canal al liniilor noastre de timp, cel care conține evenimentele din trecutul, prezentul şi viitorul nostru. De fapt, 99 de procente din posibilitățile viitorului nostru e "posibil să fie extrapolate din direcția în care curge. Acestea sunt fire care există înăuntrul granițelor marcate de coarda solidă de Lumină care se întinde din trecutul nostru, către viitor. Iar aici se situează procentul de 99 la sută al rezultatelor vieții noastre.
Doar unu la sută din posibilitățile noastre se află în exteriorul tunelului momentum - ele sunt cel mai dificil de atins, dar adesea sunt cele mai promițătoare. Bineînțeles că au fost violențe şi disensiu ni în Africa de Sud - uneori mai mult decât pacea lui Mandela - dar, cu toate acestea, pacea a învins. Atât albii cât şi negri au făcut mari sacrificii şi au trăit momente dificile, atât pe plan social, cât şi economic -cu alte cuvinte ei au trebuit să păşească în afara tunelului momentum. Odată ce alegerile dificile au fost realizate, tunelul momentum s-a extins asupra țării şi a ajutat-o să-şi continue drumul către prosperitate. Tunelul momentum este ceea ce ne menține să mergem în sensul curentului, realizând contractele sufletului în care am intrat atunci când ne-am născut, predispoziția genetică pe care am moştenit-o şi alegerile pe care le-am făcut, înainte de a ne naşte.



Dacă am făcut deja alegerile dificile care conduc la bunăstare, longevitate şi pace interioară, atunci e clar că tunelul momentum ne susține deja călătoria. (Aceasta se petrece atunci când schimbăm relațiile toxice, când demisionăm dintr-un serviciu de coşmar, când mâncăm sănătos şi facem exerciții fizice şi avem o viață armonioasă.)
Dar, pentru mulți dintre noi care sunt în situații mai dificile şi vor să-şi schimbe cursul vieții, procentul de unu la sută care se află în afara tunelului momentum este locul în care

îşi pot găsi destinul. Este locul în care ne putem uita, atunci când viaţa noastră pare că nu mai merge şi trebuie să explorăm alte posibilităţi.
De exemplu, atunci când cineva este diagnosticat cu o formă de cancer care e fatală pentru majoritatea oamenilor, 99 la sută din liniile destinului său pot conduce la o boală lungă şi chinuitoare, sau la moarte. Doar unu la sută din linii va conduce la sănătate, dar accesarea acestui unu la sută necesită o transformare a vieţii în proporţie de 99 la sută. Caracteristicile genetice, stilul de viaţă şi mediul emoţional se aliniază toate în tunelul momentum care conduce către boală, dar persoana trebuie să-şi modifice treptat viaţa (dieta, să renunţe la un serviciu foarte stresant, etc).
Ceva şi mai puternic este să-şi transforme energetic întreaga traiectorie a tunelului momentum, prin călătoria de-a lungul liniilor timpului, pentru a alege un destin mai fericit. Acest destin se instalează de-a lungul liniilor timpului, prin simplul act de a-1 vedea şi de a-1 găsi. Atunci, traseul tunelului momentum este modificat.
Odată ce cursul tunelului momentum se aliniază cu destinul nostru, ne putem transforma întreaga viaţă. Nu este necesar să fim extrem de atenţi la fiecare alegere pe care o facem, ci doar să fim un bun manager al circumstanţelor vieţii noastre, cu o perfectă cunoaştere şi încredere că am ales cel mai potrivit destin pentru noi.
Atunci când destinul se instalează în viitor, tot universul conspiră alături de noi pentru a-1 face să devină realitate. Sistemul nostru de ghidare interioară ne direcţionează către acest destin, iar mâna spiritului ne susţine.

Schimbarea cursului tunelului momentum

Deşi schimbarea cursului tunelului momentum este de dorit, adesea nu e o sarcină uşoară. Imaginaţi-vă pentru un moment diferenţa dintre a zbura cu un avion Boeing 747 şi un elicopter. Un 747 a fost construit astfel încât să nu se simtă nicio zdruncinătură - zborul este atât de lin, încât puteţi trage şi un pui de somn, iar pilotul poate pune avionul pe pilot automat, se poate mişca prin cabină şi poate vorbi cu pasagerii. Dar această stabilitate are un preţ: pentru a întoarce un 747, trebuie să faci mişcări foarte largi prin aer care vor lua timp - mai ales dacă vreţi ca pasagerii să nu-şi primească băutura în poală. în acest mod îşi organizează viaţa cei mai mulţi dintre noi - cu posibilitatea de a folosi pilotul automat şi cu ceva de băut pe măsuţa din faţă.
Dar pentru asta plătim un preţ. Şi, la fel ca în cazul Boeingului 747, avem nevoie de timp pentru a schimba cursul zborului. Putem să ne trezim într-o dimineaţă şi să spunem: „Nu mai vreau să plătesc ipoteca", sau: „Nu mai vreau să merg la serviciu". Vieţile noastre nu sunt proiectate în felul acesta.
Un elicopter este o maşinărie total diferită; el este proiectat pentru a putea schimba direcţia brusc şi rapid. Acesta este un lucru extraordinar, deoarece poţi ateriza pe o plajă tropicală şi poţi decola de pe acoperişul unui zgârie nori, dar trebuie să fiţi pregătiţi să operaţi patru manete deodată, folosind atât mâinile cât şi picioarele. Nici nu se mai pune problema să vă puteţi ridica de pe scaun şi să vă plimbaţi prin avion, pentru a discuta cu pasagerii - toată atenţia voastră trebuie să fie focalizată asupra zborului. De asemenea, nu puteţi să aveţi bagaje excedentare, deoarece un elicopter trebuie să fie uşor. Aceasta înseamnă că băuturile, mesele şi însoţitorii de bord vor trebui să dispară.
Iată un exemplu mai banal. Să spunem că, de exemplu, conduceţi, cu 170 de kilometri la oră, o camionetă care are bagaj voluminos în spate şi, dintr-o dată, vreţi să luaţi o curbă la stânga. Chiar dacă luaţi curba foarte larg, bagajul va merge înainte, iar voi veţi ieşi în afara carosabilului cu camionul. Pentru a putea lua curba în siguranţă, va fi necesar să scădeţi viteza.
Problema este că cei mai mulţi dintre noi nu ştiu cum să micşoreze viteza camionetei - adică, în ce mod să reducă numărul de ore de lucru, sau să schimbe relaţia cu copiii - pentru că au pierdut controlul asupra momentului care îi propulsează înainte.
Dacă nu ne aruncăm bagajul, atât serviciul, cât şi soţia şi chiar sănătatea ne vor fi luate.

Noul destin al lui Steve

Steve era un savant de înaltă clasă, cu o carieră în ascensiune şi lucra cu Acceleratorul de particule al Universităţii Standford. Echipa lui investiga ce se întâmpla în nanosecunda a treia după big-bang. Ei doreau să determine dacă era suficientă materie în Univers, pentru ca acesta să-şi continue expansiunea în eternitate, sau dacă urma să înceapă să se contracte, într-un big-bang invers. Fără discuţie, era serviciul perfect pentru Steve. Atunci când l-am întâlnit, l-am întrebat: „Care este verdictul pentru Univers? Ne extindem? Care sunt prognozele?"
El mi-a răspuns: „Este bine pentru Univers, dar nu este la fel de bine pentru mine. Am fost diagnosticat cu un tip de cancer foarte agresiv şi am făcut unele cercetări - 98 la sută dintre persoanele care au suferit de această boală au murit în maxim patru luni".
Prima soţie a lui Steve murise cu ceva timp în urmă, iar el avea două fiice pe care le creştea singur. Cu câteva luni înainte, el îşi întâlnise iubirea vieţii, dar acum a primit sentinţa de moarte. Dată fiind prognoza medicală, 98 la sută dintre liniile destinului lui Steve din tunelul momentului duceau la moarte, moarte şi iar moarte - însă doar doi la sută se aflau în afara tunelului, iar jumătate dintre *acele* direcţii prezentau posibilitatea unei boli foarte grave. Doar un mic procent de unu la sută din liniile destinului lui Steve se îndreptau către sănătate. Dar Steve avea foarte multe motive să trăiască, astfel încât a trebuit să descoperim acea fereastră de doi la sută pentru a găsi o stare viitoare vindecată, care ar fi putut începe să-1 influenţeze.
Steve şi cu mine am călătorit de-a lungul liniilor sale de timp şi am descoperit Sinele lui vindecat. Odată realizat acest lucru, Şinele său din viitor 1-a condus către vindecare... dar aceasta cerea ca să-şi schimbe întreaga viaţă. El trebuia să renunţe la cariera sa de succes, întrucât stresul de la serviciu aproape că-1 omora. Trebuia să lase în urmă „bagajul" - adică, serviciul său de la Standford, cercetări superioare în domeniul fizicii, accelerarea particulelor nucleare, cursa nebună de a publica articole şi cărţi şi gloria realizărilor ştiinţifice. Trebuia să adopte un stil de viaţă care să-i sprijine noul său destin vindecat.
Steve a îmbrăţişat această nouă linie a destinului aflată in afara tunelului momentum şi a aruncat 98 la sută din viaţa sa, pentru a păs tra doar cele două procente esenţiale, care erau viaţa şi iubirea (un schimb deloc dezavantajos). El a devenit tăietor de lemne şi s-a mutat cu familia sa în Alaska. Şase luni mai târziu, l-am cununat.

Exerciţiu: Identificaţi liniile voastre de timp

în următorul exerciţiu veţi învăţa cum arată propriul vostru tunel momentum. Este important să abordăm acest exerciţiu cu o minte deschisă. Destinul nu este întotdeauna ceea ce noi simţim că dorim să schimbăm - bineînţeles că Steve nu era interesat să renunţe la cariera sa în domeniul fizicii. Dar uneori este absolut necesar să ne transformăm vieţile, indiferent de cât de mult succes am avea, pentru a trăi o existenţă vindecătoare şi plină de sens.
Pentru a începe, luaţi o foaie de hârtie şi desenaţi patru linii paralele, orizontale, de la stânga la dreapta paginii. Acestea sunt liniile vieţii, de-a lungul cărora vă veţi aşeza istoria personală şi pe cea a familiei voastre.
De-a lungul primei linii îi veţi menţiona pe cei pe care i-aţi iubit şi perioada în care i-aţi iubit, adică momentele voastre de iubire nebună, partenerii sexuali, soţi/soţii, flirturile, precum şi prieteniile puternice şi platonice.
Pe a doua linie, înşiruiţi provocările voastre emoţionale. Acestea pot fi momente de incertitudine sau de depresie, perioade de mare fericire, sau chiar perioade de timp în care nu vă puteţi aminti starea mentală.
Pe a treia linie, scrieţi slujbele şi carierele pe care le-aţi avut.
Pe a patra linie, scrieţi toate problemele de sănătate - ale voastre şi ale familiei - bolile personale şi cele de care au suferit părinţii voştri, bunicii, unchii sau mătuşile.
Priviţi aceste linii şi comparaţi-le. Căutaţi un tipar de genul: Vă încheiaţi relaţiile, chiar când sunt pe punctul de a deveni cu adevărat intime? Vă autosabotaţi, chiar în momentul în care sunteţi pe cale să reuşiţi ceva? Ce s-a întâmplat cu relaţiile, cu cariera şi cu emoţiile voastre, atunci când aţi întâmpinat probleme de sănătate? Care sunt tendinţele pozitive şi negative pe care le vedeţi?

Aceste aspecte - iubirea, puterea, banii şi sănătatea - sunt cele mai importante patru linii de timp ale vieţii voastre. împletite ca o frânghie chiar în miezul tunelului momentum, ele formează un cordon solid de Lumină, în care au fost înregistrate principalele evenimente ale trecutului vostru. Aceasta este soarta care a fost ţesută pentru voi, de către contractele sufletului vostru.
în capitolul următor, veţi învăţa să identificaţi credinţele limi-tatoare care vă ţin legaţi de aceste linii ale sorţii.
Apoi, în capitolul care urmează, veţi găsi chiar liniile destinului - liniile viitorurilor posibile, nu probabile - şi le veţi urma spre cele mai mari oportunităţi şi recompense.



Capitolul al 10-lea

SACRIFICAREA VACILOR SACRE

Trei zile de mers contra curentului din cel mai apropiat port al junglei, dacă se poate numi astfel...
Am jurat că nu mă voi mai întoarce din nou în junglă, dar astfel am învăţat că e bine ca niciodată să nu spui niciodată. O parte din mine a rămas în urmă, în ceaţa şi încâlceala Amazonului, atunci când mi-am experimentat propria moarte, dar m-am ţinut bine, nu am cedat şi nu m-am dat la o parte. Aceasta se petrecea acum trei ani. Acum ştiu că trebuie să mă întorc şi să trec prin acel portal, prin care cei mai mulţi dintre noi trec abia la sfârşitul vieţii.
Am văzut deja ceea ce se află pe cealaltă parte. Ştiu că trebuie să mor pentru toate lucrurile în care cred, astfel încât să pot trăi cu adevărat.

din jurnalul lui Alberto

De-a lungul timpului, oamenii au privit în sus pentru a primi răspunsuri. De aceea, atât de multe dintre mitologiile lumii ne conduc către locuri aflate la altitudini mari: Preoţii Shintoiţi din Japonia urcă pe Muntele Fuji; Muntele turcesc Ararat este venerat de către Kurzi; în India, Muntele Arunchala este considerat a fi întruparea zeului hindus Shiva; indienii americani Hopi kachinas venerează muntele Blanca din Colorado - şi, bineînţeles, zeii greci au trăit pe muntele Olimp.
Cu atât de multe locuri sacre plasate la cele mai mari altitudini ale Pământului, nu e surprinzător faptul că legendele lumii sunt pline
de poveşti cu călătorii anevoioase, necesare pentru a ajunge la ele -probabil că cea mai cunoscută este povestirea biblică despre Moise, care urcă muntele Sinai, pentru a primi Cele Zece Porunci. Uneori, cele mai înalte vârfuri poartă amprenta nemuritorilor înşişi. De exemplu, pe Vârful lui Adam, din Sri Lanka, se găseşte o urmă fosilizată gigantică de picior, despre care se spune că îi aparţine lui Adam, care a mers acolo după ce a fost alungat din grădina Edenului

Noi, ființele muritoare, trăim în Lumea de Mijloc a lui *Homo Sapiens,* iar Lumea de Sus este domeniul lui *Homo Luminous* - tărâmul Spiritului. Acesta este un tărâm celest al îngerilor şi arhanghelilor, dar şi al celor iluminați, care sunt mai presus de timp şi moarte. Lumea de Sus este acolo unde suntem în contact cu natura noastră Divină, dar şi locul în care descoperim frumoasele legăminte pe care le-am făcut cu Spiritul, înainte de a ne naşte. Aici, noi învățăm care este schema adevărată a vieții - de ce am ajuns să trăim aici, pe cine urmează să iubim şi ce trebuie să învățăm - şi tot aici vom rechema le-gămintele sufletului, făcute înainte să intrăm în curgerea timpului, în momentul naşterii. Acestea sunt legămintele sacre pe care dorim să ni le amintim şi sub auspiciile cărora începem să trăim.
Legendele ne spun că atunci când călătorim către Lumea de Sus, realizăm călătoria eroului. Deci, dacă doriți să atingeți cele mai înalte culmi, este necesar să le urcați ca şi cum ați fi voi înşivă eroi. Fiind opusul victimei, eroul este capabil să răspundă chemării sale de a face față unor încercări aparent insurmontabile, în timp ce victima se lasă la mila sorții. Tot aşa cum Psyche a trebuit să treacă prin încercări dificile, înainte de a urca pe Muntele Olimp, şi noi ne putem împlini destinul după ce trecem printr-un proces de purificare şi curățare. Miturile ne învață că putem atinge cele mai înalte culmi ale Lumii de Sus, numai dacă suntem într-o stare de vindecare, eliberați de cerințele ego-ului şi plini de grație Divină şi onestitate.
Profeții Mayaşi au prezis că, începând cu anul 2012, se va naşte o nouă omenire venită din nivelurile Lumii de Sus. Această evoluție a ființei umane vă v-a implica şi pe voi, întrucât veți face parte dintr-un salt cuantic, devenind o nouă specie umană, care va dezvolta corpuri noi ce vor îmbătrâni, se vor vindeca şi vor muri în mod diferit. în călătoria voastră, veți învăța că, de fapt, veți trăi experiența acestui salt.

Vacile sacre

Puteți să vă pregătiți pentru o călătorie în Lumea de Sus, prin renunțarea la credințele voastre limitatoare despre iubire, putere, bani şi sănătate, cum ar fi: „Nu sunt suficient de bun", „Nu merit asta", „Recuperarea sufletului nu va funcționa în cazul meu", sau „Am prea multe responsabilități, pentru a mă schimba." Alte versiuni sunt: „Atunci când copiii vor creşte, mă voi schimba", „Voi practica yoga, atunci când voi avea mai mult timp", sau „Când voi avea suficienți bani, nu voi mai munci atât de mult şi voi mânca mai corect."
Avem aceste credințe limitatoare, sau „vaci sacre", deoarece credem că ele ne oferă siguranță - dar, în realitate, ne împiedică să atingem unicul lucru ce ne va permite să trăim experiența magicului din lume. Ne convingem pe noi înşine că, dacă renunțăm la vacile sacre, nu ne va mai rămâne nimic. Cu alte cuvinte, credem că e mai bine să ne agățăm de puținul pe care îl avem, decât să nu avem absolut nimic. Mai bine o relație proastă, decât nicio relație; mai bine un serviciu prost, decât niciun serviciu.
De exemplu, una dintre vacile mele sacre era frica de a nu fi capabil să-mi cresc copiii. îmi spuneam mereu: *‚De-abia atunci* când copiii vor creşte, mă voi dedica mai mult chemării de scriitor şi vindecător, dar acum trebuie să fiu responsabil şi să lucrez la universitate". La un moment dat, când copiii mei erau încă mici, am părăsit universitatea şi m-am îndreptat către zona Amazonului. în acea călătorie mentorul meu m-a întrebat: „Alberto, doreşti să trăieşti ca un vultur, sau ca un pui de găină?"
Bineînțeles că nu doream să trăiesc ca un pui de găină! Dar erau foarte multe de spus în legătură cu siguranța pe care ți-o dă o masă regulată, într-o ogradă de găini, cât şi un gard de sârmă care ține vulpea departe.
Ograda este echivalentul unui serviciu într-o corporație ce oferă un plan de pensionare - sau, în cazul meu, o poziție de profesor universitar, cu un salariu asigurat. Ştiam că mulți dintre noi părăsesc ograda de găini, dar rămân înțepeniți în curte - adică, ne uităm cu jind spre cotețul de găini, întrucât ne lipseşte curajul de a zbura.

A trebuit să privesc în faţă faptul că dacă doream să zbor cu vulturii, eram obligat să fac anumite schimbări în viaţa mea. Trebuia să renunţ la siguranţa oferită de postul de profesor, pentru a putea să-mi continui cercetările în Amazon. în acea perioadă, eram unul dintre cei mai tineri membri ai colegiului de profesori Universitari, şi aveam un viitor academic promiţător. Decizia mea a însemnat să sacrific aşteptările pe care le aveau toţi de la mine - împreună cu cele pe care le aveam de la mine însumi.
Totuşi, după câţiva ani plini de provocări, noua mea carieră a prins avânt şi am fost capabil să ofer abundenţă familiei. Nu mai predam la universitate, dar am început să ţin conferinţe prin lume. Vaca mea sacră îmi stânjenea capacităţile de a experimenta ce înseamnă adevăratul succes.

Abandonarea credinţelor limitatoare

O vacă sacră este ultimul lucru pe care aţi dori să-1 pierdeţi sau la care să renunţaţi - şi s-ar putea să fie ceva despre care credeţi că e imperios necesar să-1 păstraţi. De exemplu, am fost o dată să ofer consultanţă unei companii, pentru că fondatorul ei simţea că afacerea stagnează. El mi-a spus că dorea să schimbe totul, pentru a îmbunătăţi lucrurile.
Ei bine, după ce m-am întâlnit cu toţi managerii săi, am descoperit că *el* era ceea ce trebuia schimbat! Managerii săi ştiau că aveau probleme cu compania, dar le era frică să-i spună şefului lor că aveau probleme cu deciziile sale manageriale. Fondatorul companiei era vaca cea sfântă care trebuia sacrificată, pentru ca să se poată face transformări importante.
Atunci i-am spus preşedintelui că trebuia să se concedieze pe el însuşi. El s-a promovat în consiliul director şi i-a predat unei generaţii noi operaţiile zilnice ale companiei. După aceasta, compania a început să înflorească, iar angajaţii erau fericiţi şi, prin urmare, mai creativi şi mai productivi. Fondatorul companiei s-a întors la menirea lui de organizator pe un plan mai larg şi de planificator strategic, ceea ce îi plăcuse întotdeauna S-a simţit mai capabil şi, pentru prima dată, a fost recompensat cu bucuria parteneriatului în afaceri.
Vedeţi, o vacă sacră este o credinţă limitatoare pe care o confundăm cu realitatea. Este totdeauna acel lucru pentru care nu avem timp, bani, sănătate sau curaj de a-1 realiza, dar pe care trebuie să dorim să-1 abordăm, pentru a deveni fiinţe complete. Este acel lucru care ne determină să facem încontinuu ceea ce am făcut mult mai mult timp decât s-ar fi cuvenit, chiar dacă ştiam că e ceva greşit. Odată, un client mi-a spus: „Serviciul meu este un coşmar, dar am nevoie de el." Chiar dacă detesta să meargă la lucru, acest om s-a agăţat de poziţia sa, alegând să meargă adormit prin viaţă, în loc să rişte să exploreze cum ar fi să-şi fi sacrifice vaca sacră şi să plonjeze în necunoscut. Chiar dacă riscurile sunt adesea enorme, pericolul de a merge adormit prin viaţă este şi mai mare.
Când rămânem agăţaţi de credinţele noastre limitatoare, pot rezulta dificultăţi şi boli. O cunoştinţă de-a mea, profesor universitar, îmi spunea mereu că atunci când se va pensiona, în sfârşit va face ceea ce a dorit să facă. Din nefericire, înainte ca să iasă la pensie a murit de atac de inimă. Lecţia care se desprinde de aici este că nu putem aştepta întotdeauna: trebuie să renunţăm la credinţele care ne limitează, ca să putem călători către destinul nostru.
Bineînţeles că e mai uşor de spus, decât de făcut. îmi amintesc de povestea unui indian foarte bătrân despre nişte papagali care se aflau într-o cuşcă din palatul unui sultan. 0 pasăre bătrână le spunea celor care fuseseră născute în captivitate despre cerul albastru, despre cât de gustos e fructul de mango, atunci când îl mănânci din pom şi, bineînţeles, despre ce minunat este să zbori liber în înălţimi. într-o zi, îngrijitorul păsărilor a lăsat cuşca deschisă, iar cel care le spusese poveştile le-a zis: „Duceţi-vă prietenii mei. Duceţi-vă şi zburaţi. Mergeţi şi vedeţi vârfurile copacilor şi pentru mine." Unul câte unul, papagalii au zburat din cuşcă - cu excepţia celui care i-a sfătuit să iasă. Această pasăre bătrână nu a dorit să-şi sacrifice siguranţa, pentru libertate.
Credinţele limitatoare sunt întotdeauna păstrate ca o dogmă. De exemplu, Galileo a fost adus în faţa Inchiziţiei, în secolul al XVII-lea, ca fiind un eretic, întrucât susţinea teoria lui Copernic, care spunea că Pământul se învârte în jurul Soarelui, ceea ce era în conflict cu învăţăturile timpului. Fiind criticat de o lume care nu-şi cunoştea locul în cer şi oprimat de biserică, el şi-a abandonat investigaţiile în legătură cu mişcarea corpurilor cereşti. Cu toate acestea, el s-a simţit obligat să se întoarcă la chemarea sa, ba chiar să o apere chiar şi în faţa Papei.
Galileo a trebuit să sacrifice vaca sacră ce proclama faptul că planeta noastră era centrul Universului, cu soarele şi stelele care se învârteau în jurul ei. Chiar dacă a fost privat de libertate

pentru că a negat această credință, prin faptul că a rămas credincios destinului său, în fața unui pericol copleșitor, el a făcut o descoperire care a schimbat cursul științei, pentru totdeauna. în acea perioadă, ideile lui Galileo au fost considerate ca fiind false - dar astăzi sunt acceptate de toată lumea, iar școlarii de pretutindeni învață despre el și despre descoperirile sale.
La fel ca și Galileo, dacă doriți să urcați pe înălțimile cele mai mari, trebuie să procedați ca el, chiar și când sunteți confruntați cu dogme și opoziție. Prietenii voștri și familia nu vor crede că vă părăsiți serviciul, cariera sau relația perfectă din punctul lor de vedere, pentru a vă împlini destinul - ei vor gândi că urmați o cale a nebuniei. Dar, a răspunde chemării tale înseamnă doar că răspundeți opiniilor unei singure persoane: *voi înșivă.*

Chemarea destinului

Este posibil să primiți o chemare din partea destinului, pe care până și voi să o ignorați. Este tentant să spuneți: „încă nu sunt gata să fac acest lucru - îl voi face altă dată. Acum îmi este foarte bine." Atunci când nu răspundeți unei chemări, riscați să stârniți mânia raiului.
în povestirea lui Iona și a balenei, de exemplu, Dumnezeu îl cheamă pe săracul negustor și-i spune: „Vreau să mergi la Ninive". Și Iona îi răspunde, „Nu, vreau doar să am o viață simplă. Vreau să rămân un simplu negustor și să fiu lângă copiii și nepoții mei." Iona și-a ignorat chemarea, s-a urcat pe un vas, și s-a îndreptat într-o direcție opusă față de Ninive. A început o furtună foarte puternică, iar marinarii știau că unul dintre pasageri stârnise mânia lui Dumnezeu. Deprimat, Iona le-a mărturisit tovarășilor săi că el a făcut asta. Pentru a se salva pe ei, marinarii l-au aruncat paste bord, iar el a fost înghițit de o balenă care 1-a purtat în stomacul său, către Ninive. în timp ce era în stomacul balenei, Iona a înțeles că menirea sa era să ducă în lume cuvântul lui Dumnezeu. Când umilul negustor a fost regurgitat de balenă la Ninive, el a început să predice - dar a trebuit să treacă prin mari greutăți, până să-și accepte chemarea.
Povestea lui Iona ne învață că dacă nu vrem să ne acceptăm de bună voie destinul, vom fi duși într-acolo, oricum. Chemarea destinului este, de obicei, ieșită din comun. Nu este ca simpla alegere a meniului, între pui sau pește - este o forță care se află complet în afara controlului nostru. întrebarea este dacă răspundem acestei chemări a destinului de bună voie, sau așteptăm ca o boală sau o criză personală să ne oblige să ne oprim din ceea ce facem și să ne urmăm destinul?
Timp de mai mulți ani am dorit să-mi evit propria chemare. De fiecare dată când îmi spuneam: „Vreau doar să am un serviciu obișnuit și o viață regulată", toate circumstanțele conspirau să mă aducă înapoi la vindecare și cursuri - mă îmbolnăveam sau cariera pe care o planificasem pentru mine nu mergea.
Am descoperit un vechi proverb, care spunea, „Dacă vrei să-L vezi pe Dumnezeu râzând, atunci fă-ți planuri."
Acceptându-mi chemarea, am fost întotdeauna confruntat cu provocări - a trebuit să-mi înfrâng multe temeri și dificultăți. De exemplu, după prima carte publicată, *Tărâmul Vindecării,* eu și co-autorul meu am fost criticați de către comitetul etic al Asociației Psihologilor Americani, din cauză că am promovat „superstiții" primitive. Mulți dintre colegii mei au considerat că-mi pierdeam timpul studiind metode de vindecare „neconvenționale" și chiar mama mea m-a întrebat când o să mă hotărăsc să-mi iau un serviciu. în final, nimic din toate acestea nu a contat: îmi *ascultasem* chemarea.
Așa cum observați, chemarea destinului nu vine întotdeauna în modul în care vă așteptați. De exemplu, Președintele Roosevelt a crescut în circumstanțe foarte privilegiate și a trăit o viață de succes, înainte de a fi atins de poliomielită, la vârsta de 39 de ani. Dar, de-abia după ce s-a îmbolnăvit el și-a urmat destinul și a ajuns la o poziție deosebită pe scena internațională. în afară de faptul că a devenit unul dintre cei mai eficienți și mai longevivi președinți, Roosevelt a pus bazele unei campanii care a condus la descoperirea vaccinului împotriva poliomielitei, ceea ce a oprit transmiterea bolii care distrusese atâtea vieți.

Roosevelt nu a cedat ideii că, din cauză că era handicapat, era neputincios. Dimpotrivă, el a pus în mişcare o modalitate de a vindeca mai puternică decât boala lui. Roosevelt şi-a asumat condiția de handicapat şi a transformat-o într-o cruciadă vindecătoare pentru ceilalți, ceea ce 1-a transformat dintr-un om cu privilegii, într-un om cu un destin deosebit.

Există multe asemenea povestiri ale oamenilor care au întâmpinat numeroase obstacole pe care le-au depăşit, sau au transformat provocarea în oportunitate. Gândiți-vă la Helen Keller, care s-a născut surdă şi oarbă, dar care şi-a depăşit handicapul şi a învățat cum să citească şi să comunice, devenind prima studentă surdă şi oarbă care a absolvit o facultate americană. Ea a făcut turul țării, inspirând mii de oameni surzi să învețe să comunice, într-o perioadă în care persoanele cu astfel de dizabilități erau considerate bolnavi mental.

Marile personalități ne arată că putem să ne sacrificăm credințele limitatoare, pentru a transforma o simplă dorință de supraviețuire într-un destin. Prin urmare, ce *înseamnă* destinul nostru? înseamnă să ne obişnuim cu limitările noastre, sau să transformăm lumea?

Calea vindecătorului a însemnat întotdeauna renunțarea la credințele limitatoare şi transformarea lor în surse de putere şi inspirație. Când sacrificăm vacile sacre, nu mai avem nicio scuză pe care să o prezentăm Spiritului. Nu mai există nici o problemă de depăşit, înainte de a ne pune în serviciul lumii, sau un copil de crescut, înainte de a deveni scriitor. Atunci există doar un *Da* răsunător, pe care să-1 spunem vieții.

Exercițiu: identificați-vă vacile sacre

în acest exercițiu veți identifica şi veți renunța la unele dintre credințele limitatoare care vă țin departe de la a vă trăi destinul. Veți face aceasta pentru fiecare dintre cele patru aspecte care sunt conținute în tunelul momentum, adică: relațiile de iubire, puterea, banii, cariera şi sănătatea. Pentru fiecare aspect, completați spațiile libere din următoarele propoziții: Atunci când......., voi fi capabil să.......

Fiți cât mai precişi şi oneşti.

Iată câteva exemple de răspunsuri pe care le puteți da:

Relații de iubire Atunci când voi găsi relația optimă pentru mine, voi putea să:

- fiu fericit
- fiu împlinit
- încetez să mă mai simt singur
- mă simt demn de a fi iubit.

Putere (putere psihologică şi emoțională) Atunci când îmi voi depăşi furia împotriva mamei mele, voi putea să:

- îmi accept fiica aşa cum este
- am o legătură mai strânsă cu feminitatea mea.
- am încredere.
- fiu deschisă pentru a întâlni un bărbat

Bani şi carieră Atunci când voi găsi serviciul perfect, voi putea să:

- învăț să meditez şi să o fac zilnic
- fiu mai liniştit şi mulțumit
- călătoresc
- devin un bucătar desăvârşit

Sănătate Atunci când nu voi mai suferi de oboseală cronică, voi putea să:

- exersez regulat
- învăț să gătesc mâncăruri sănătoase
- nu mai fiu nefericit
- devin activ şi în formă.

Priviți în urmă la răspunsurile voastre. Primul spațiu alb din propoziție este vaca sfântă - credința limitatoare care vă împiedică să avansați în viață, în timp ce al doilea spațiu alb este călătoria în care trebuie să vrem să ne pornim, chiar dacă primul spațiu alb se împlineşte sau nu.
în pofida simplității exercițiului, această unealtă este revelatoare pentru credințele voastre limitatoare. întrucât aveți o întreagă cireada de vaci sacre, acest exercițiu trebuie repetat des, aprofundân-du-1 de fiecare dată, pentru a vi se revela cele mai profunde credințe. Folosit cu rigurozitate, exercițiul vă va oferi o uşă către destinul vostru. Acum că v-ați identificat vacile sacre - şi doriți să le sacrificați - sunteți gata să vă cartografiați Lumea de Sus şi a vă întâlni părinții cereşti.



Capitolul al 11-lea

CĂLĂTORIA PENTRU RECUPERAREA DESTINULUI

Există două tipuri de călători: cei care au hărți şi cei care nu au. Când eram tânăr, am fost unul din a doua categorie. într-o zi, m-am abătut de la cărarea din pădurea tropicală (ştiam că eram doar la o oră distanță de tabără), iar două zile după aceea şi fără să văd vreo cărare, continuam să-mi repet mie însumi: „Nu te-ai pierdut; a fi pierdut este o stare a minții. Pur şi simplu, nu ştii unde eşti."
în cea de-a treia zi, am admis, în sfârşit, că m-am rătăcit. Atunci am găsit un mic pârâu. Era doar un firicel de apă. Dar ştiam că mă va duce la un afluent şi apoi, la Amazon. Am mers de-a lungul malului nisipos timp de două zile, până am ajuns la marele râu. Apoi am fost luat de doi indieni, într-o canoe cu motor, care m-au întrebat dacă m-am rătăcit.
„Nu", am spus, „pur şi simplu, mă regăseam pe mine însumi". Ei au zâmbit şi nu au mai spus altceva.
Există cei care urmează hărțile - şi cei care le concep.

din jurnalul lui Alberto

Destinul lui Iona la dus pe țărmul oraşului Ninive, chiar atunci când încerca să fugă. La fel ca el, toți aveți o posibilitate de alegere: Puteți aştepta până când veți fi înghițit de o balenă (sau să fiți uluiți de turnura pe care a luat-o viața voastră), sau să abordați o cărare mai conştientă. Iona nu era diferit de oamenii care fac mai multe lucruri o dată, atunci când sunt în maşină - merg în viteză spre serviciu, în timp ce vorbesc la telefonul celular, şi în acelaşi timp îşi beau cafeaua pentru că nu au dormit suficient, până când vor fi implicați într-un accident oribil, aproape fatal. Viața îi opreşte brusc şi îi împinge către alt loc, aruncându-i pe „un țărm îndepărtat". După accident, are loc o transformare categorică, iar întrebările despre scopul şi sensul vieții le domină existența.
Literatura care prezintă experiențele din preajma morții este plină de asemenea povestiri; adică, despre oameni care au fost transformați radical, în urma unui astfel de accident extraordinar. Ei spun că au călătorit printr-un tunel întunecat, înainte de a ajunge la o

lumină. Aici, ei au întâlnit fiinţe angelice, părinţii lor celeşti, care i-au ghidat în timp ce îşi revedeau evenimentele din viaţă, ajutându-i să-şi înţeleagă menirea şi scopul vieţii.
De fapt, puterea transformatoare a unei atingeri a morţii este una dintre cele mai populare teme ale unor cărţi şi filme. De exemplu, Charles Dickens a scris despre Ebenezer Scroge, care a descoperit calea către bunătate, după ce a aruncat o privire asupra propriei morţi; iar în filmul *O viaţă minunată,* lui George Bailey, care vrea să se sinucidă, îi este revelat sensul vieţii, de către un înger care îi arată cum ar fi fost lumea, dacă George nu ar fi trăit niciodată.
Dar de ce să aşteptăm un accident, sau un act de disperare, sau momentele finale ale vieţii, pentru a învăţa senul existenţei noastre? De ce să nu experimentăm acea cunoaştere, în timp ce ne trăim plenar viaţa, având un scop înalt? După cum se spune, nimeni nu şi-a dorit, ca ultimă dorinţă înainte de moarte, să mai stea câteva ore la serviciu. Ceea ce regretăm la sfârşit este o iubire pierdută, faptul că nu ne-am făcut timp pentru copiii noştri, sau absenţa unui sens profund al vieţii. Regretăm că nu am făcut ceea ce ne-ar fi oferit un sens al împlinirii emoţionale şi creative, ceva care să ne arate că ne-am urmat chemarea.
Haideţi să avem această experienţă acum - să trecem prin tunelul întunecat şi să ieşim la Lumină, unde să fim ghidaţi de fiinţe angelice, către scopul vieţii noastre - fără ca un eveniment traumatic să ne *forţeze* să trăim această conştientizare. Haideţi să călătorim către Lumea de Sus, care este locuită de părinţii noştri celeşti - şi să experimentăm Lumina, astăzi.

Navigând prin Lumea de Sus

Lumea de Sus este ceea ce psihiatrii numesc *supraconştiinţă,* un tărâm care este mai măreţ decât ego-ul nostru limitat, din existenţa de zi cu zi. Atunci când călătorim în Lumea de Sus, intrăm în supra-conştientul colectiv şi avem acces la destinul nostru personal, alături de cel al familiei, al localităţii sau al părţii din planeta Pământ pe care o administrăm - fie ea o grădină, o fermă, sau o suburbie a oraşului New York.
Toate societăţile tradiţionale se referă la Lumea de Sus (şi la fel fac şi multe religii), dar fiecare are propria hartă care descrie acest loc. Creştinii vorbesc despre purgatoriu şi Paradis şi ne arată nivelele de purificare umană ce trebuie trecute, înainte de a intra în Paradis. în Tibet există hărţi vechi care arată planurile *Bardo,* locul în care sufletul îşi ispăşeşte greşelile, iar apoi se întoarce în Lumină, după greutăţi şi suferinţe. Poporul Laika ne spune despre un tărâm cu multele niveluri (nu diferit de modul de gândire tibetan), care este populat de sufletele colective al mineralelor, plantelor şi animalelor, precum şi de cele ale strămoşilor. Fiecare dintre cele cinci planuri ale acestei lumi are o relaţie diferită cu timpul. Aceasta este o hartă pe care o vom urma îndeaproape, în acest capitol.
Religia Laika, la fel ca multe alte religii, crede că după moarte, vom pluti în mod natural către unul dintre nivelele Lumii de Sus, în funcţie de modul în care ne-am trăit viaţa. Dacă sosim într-un stadiu nevindecat, de exemplu, suntem reţinuţi în zonele de jos, unde vom petrece o perioadă de purificare şi curăţare. Dacă trăim conştient, putem ajunge într-una dintre zonele superioare ale Lumii de Sus, unde nu există nici timp şi nici suferinţă... doar bucurie.
Fiinţele pe care le întâlniţi în Lumea de Sus vă vor ura bun venit şi vă vor ghida pentru a vă găsi contractele sacre pe care le-aţi făcut înainte de naştere. Acestea sunt legăminte frumoase, pe care le-aţi ignorat sau pe care nu le-aţi recunoscut în timpul vieţii, din cauza că aţi fost scoşi de pe cale de ambiţii, traume sau de aşteptări referitoare la modul în care ar fi trebuit să vă trăiţi viaţa. în Lumea de Sus, vi se oferă oportunitatea de a vă întreba părinţii celeşti despre modul în care puteţi începe chiar atunci să trăiţi aceste contracte sacre, sau modul în care acestea vă pot conduce către cea mai mare împlinire a voastră.
Toate etapele prin care aţi trecut pe parcursul acestei cărţi au fost o pregătire pentru această călătorie: aţi folosit procesul de recuperare a sufletului, pentru a vă vindeca trecutul şi a regăsi starea de graţie; aţi explorat liniile de timp, pentru a descoperi tiparele toxice care v-au ţinut în interiorul tunelului momentum al relaţiilor de iubire, putere, sănătate şi carieră. V-aţi sacrificat

vacilor sacre, pentru a vă elibera de credinţele limitatoare. Aceste tehnici de vindecare v-au pregătit pentru călătoria în Lumea de Sus şi vă vor permite să ajungeţi acolo vindecaţi, liberi de a vă explora posibilităţile liniilor destinului, care se află în afara tunelului momentum.

Cele cinci planuri din Lumea de Sus

înainte de a începe, aş dori să reţineţi că aceasta este o călătorie sacră, care necesită anumite precauţii. Tot aşa cum aţi făcut călătoria către Lumea de Jos, şi de data asta trebuie să deschideţi un spaţiu sacru şi să-1 salutaţi cu respect pe Păzitorul Pragului, care păzeşte intrarea în Lumea de Sus. (în creştinism, Păzitorul Pragului este Sfântul Duh, reprezentat de un porumbel de foc, iar în iudaism este „unsul lui Dumnezeu".)
Acum să explorăm fiecare nivel, în profunzime.

Primul plan: nivelul poporului de piatră

Odată ce aţi trecut de Păzitorul Pragului, veţi ajunge pe nivelul cel mai de jos din Lumea de Sus. Pe acest nivel, timpul se scurge în mod similar cu cel pe care-1 experimentaţi în lumea fizică. El merge înainte, făcând câte un ocol ocazional, aşa cum se întâmplă în vise -însă, în principiu, este liniar.
Acest nivel este o lume a întunericului şi suferinţei, legată de Pământ, unde vă purificaţi înainte de a merge către nivelele superioare, care sunt pline de bucurie şi pace. Pentru culturile indigene, primul nivel din Lumea de Sus este cunoscut ca domeniul Poporului de Piatră. Acesta este locul în care sălăşluiesc esenţa şi spiritul pietrelor, iar energia vibrează cu o frecvenţă foarte joasă. Cu alte cuvinte, este un loc perfect dacă eşti o piatră, dar nu este un loc foarte bun, dacă eşti fiinţă umană. Nu există Lumină, nu există simţuri - se conştientizează foarte vag prezenţa celorlalţi, dar nu se poate intra în relaţie cu ei şi nici nu există comunicare. Aici există doar suferinţă.
Când vorbim despre un spirit legat de Pământ, care se curăţă şi se purifică şi care este încă ataşat de un locul în care a trăit sau a fost ucis - ne referim la un spirit care este blocat în tărâmul Poporului de Piatră. Acestea sunt spirite care bântuie locul în care a avut loc un accident de automobil, un viol sau o crimă - cu alte cuvinte, un loc în care pierderea sufletului şi a vieţii s-a petrecut simultan.
De asemenea, un suflet poate fi înlănţuit de persoana pe care a iubit-o sau a urât-o, agăţându-se de aceasta, până când şi ea îl va urma în acest prim nivel al lumii de dincolo - şi astfel, îşi vor putea rezolva împreună problema sufletului.
Conform legendei, nu poţi părăsi primul nivel, până când nu ai învăţat modurile de a administra Pământul, reprezentate de Poporul de Piatră. Dacă mori cu foarte multe conflicte şi relaţii nerezolvate, de exemplu, rămâi prins în acest prim nivel, până când vei reuşi să spui „Te iubesc" şi „Te iert", celor cărora trebuia să le faci aceste declaraţii, în timp ce mai erai în viaţă. Asemenea treburi nefinalizate pot include răni care nu s-au vindecat, sau agresiuni comise împotriva altei persoane sau împotriva naturii. Acest nivel este asemănător conceptului creştin de Purgatoriu, unde pedeapsa este ispăşită pe o perioadă de timp, înainte de a merge în Rai - sau cu prima lume budistă din Bardo, unde trebuie „să petreci un timp", suferind şi purificându-te, înainte de a trece în tărâmurile eterne(vezi *Cartea Tibetană a vieţii şi morţii,* de Sogyal Rinpoche n.a).

Al doilea plan: nivelul oamenilor plante

Pe măsură ce un suflet se purifică şi se vindecă, el devine mult mai conştient; în consecinţă, poate trece pe nivelul doi al Lumii de Sus.
Acest nivel este mult mai plăcut pentru oameni, decât primul.
Puteţi vedea, iar toate celelalte simţuri vă sunt accesibile - dar şi aici continuaţi să suferiţi, pe măsură ce vă purificaţi după ultima voastră viaţă. în acest plan, dimensiunea timpului încă mai exercită o presiune, iar legea cauzei şi efectului este încă predominantă.

Aici, multe aspecte din vieţile voastre anterioare intră în curenţii existenţei celei mai recente. Nu numai că recapitulaţi experienţele şi evenimentele din trecutul apropiat, dar şi pe cele din multele încarnări anterioare. întâlniţi fiinţe pe care le recunoaşteţi şi care vă recunosc. La fel ca şi în vis, oameni din trecutul îndepărtat şi din vieţile recente apar şi caută iertare sau răzbunare. Puteţi interacţiona cu ei -dar, la fel ca în vis, scenele se schimbă rapid şi e nevoie de un timp îndelungat, pentru a lua o hotărâre.
Legenda spune că nu puteţi părăsi cel de-al doilea nivel, până când nu veţi accepta sarcina de a păzi şi administra cu responsabilitate întreaga viaţă a plantelor, florilor şi pădurilor. Acesta este tărâmul Poporului Plante şi, deşi e tot un nivel de curăţare, este şi unul de evoluţie, de viaţă şi lumină solară, este lumea verde, unde sălăşluiesc spiritele plantelor. în mitologia Hopi, acesta este un loc în care, după ce pătrunde lumina, pe Pământ apare viaţa plantelor.
Poporul Laika efectuează călătorii în acest loc, pentru a primi îndrumări referitoare la ce plante şi ierburi să folosească pentru o anumită persoană. Din comunicarea cu această lume s-a născut prima dată farmacologia la popoarele tradiţionale - iar aceasta nu s-a făcut prin metoda încercare-şi-eroare, aşa cum adesea credem noi, occidentalii. Vindecătorii nu au testat sute de remedii, pentru a vedea care este bun pentru durerile de stomac, sau pentru rana produsă de o săgeată. Astăzi, când un etnobotanist întreabă oamenii din pădurea ecuatorială cum de ştiu ce plante să folosească şi în ce combinaţie, pentru un anume pacient, răspunsul şamanului este simplu: „spiritul plantelor ne spune."

Al treilea plan: nivelul spiritelor animale

Al treilea nivel al Lumii de Sus este lumea spiritelor animale, acolo unde încă se află spiritele unor făpturi de demult. Acest tărâm este populat de spiritele elanului, vulturului, corbului, somonului şi jaguarului - dar tot aici veţi găsi spiritele tuturor speciilor dispărute, precum tigrul cu dinţii sabie, mastodonţii şi balenele preistorice. La fel cum puteţi călători pe al doilea nivel pentru a primi darurile spiritelor plantelor, puteţi face acelaşi lucru şi în lumea spiritelor animalelor.
Chiar dacă este un nivel mai elevat, acest plan nu înseamnă încă „acasă", pentru fiinţele umane. Aici, fiinţele nu sunt diferenţiate unele de altele şi nu există altceva decât o contopire deplină cu natura, deoarece animalele au suflete colective, în timp ce oamenii au suflete individuale. Nu există conştiinţă, nici separare de orice ar apărea în jurul vostru - în schimb, sunteţi absorbiţi şi posedaţi de colectivitate, fără să existe un simţ al propriului „Eu", sau a Sinelui. Timpul este complet fluid în această lume, deşi mai există un trecut şi un prezent. Sufletele umane din această lume se află în stadiul final de purificare. Tot ceea ce li se cere acum este să se trezească şi să devină conştiente că doar visează. Potrivit legendei, nu poţi părăsi acest nivel, până când nu participi, în mod conştient, la evoluţia a *tot ce înseamnă* viaţă.
Observaţi că, pe măsură ce străbateţi aceste trei domenii naturale ale Lumii de Sus, puteţi găsi spiritele strămoşilor voştri, dar nu puteţi intra în contact cu ele. E posibil să vă întâlniţi cu bunicul vostru sau un vechi prieten, dar ei nu vă vor răspunde. Acesta nu este locul în care să comunicaţi cu cei dragi care au plecat, pentru că ei sunt ocupaţi cu propria purificare şi sunt inaccesibili fiinţelor vii. Ei nu vă pot auzi şi voi nu le puteţi oferi ajutor. Ei vă pot simţi iubirea şi compasiunea, dar nu vor fi capabili să vă perceapă. Chiar dacă există vindecători specializaţi în ajutorarea unor asemenea fiinţe, sufletele lor trebuie să treacă prin propriul proces de iertare şi ispăşire, înainte de a putea găsi graţia Divină şi de a fi accesibile altor fiinţe umane, pe nivelul al patrulea al Lumii de Sus.

Al patrulea plan: nivelul strămoşilor

Sufletele strămoşilor se află pe cel de-al patrulea nivel şi puteţi intra în dialog cu ei, pentru că şi-au încheiat propriul proces de ispăşire. Acest tărâm este plin cu oameni, locuri şi lucruri care oglindesc şi sunt analoge celor din lumea voastră. Aici îi puteţi întâlni pe cei dragi şi care şi-au încheiat călătoria înapoi „acasă". (Este asemănător cu pasajul din *Divina Comedie,* în care Dante este condus în Paradis de către Beatrice, fata atrăgătoare care a locuit aproape de el, în Florenţa, şi care i-a servit poetului ca modalitate de a ajunge la Divinitate.)

Tot ceea ce ați făcut până aici a avut scopul de a vă repara şi vindeca trecutul acum, cât timp mai aveți un corp fizic, ceea ce vă va ajuta să evitați călătoria lungă şi dificilă prin planurile de jos ale lumii de dincolo. Toate au constituit o pregătire pentru a vă întâlni părinții celeşti, care vă vor ajuta să vă alegeți familia în care vă veți naşte, împrejurările şi locul naşterii, dar şi tipul de experiențe de viață pe care le veți avea în următoarea încarnare. Să ştiți că sufletul vostru exercită o forță gravitațională imensă asupra familiei în care ar dori să se nască, chiar îi aduce împreună pe cei ce se iubesc, fie doar şi pentru o singură noapte de iubire, pentru a-i deveni părinți.

Părinții voştri celeşti vă vor reaminti motivul pentru care vi s-a dat viață şi vă vor reface termenii contractului sacru originar cu Spiritul, pe care l-ați realizat. Deşi aceste ființe mărețe sunt numite „părinți", ele nu sunt strămoşii voştri biologici - ci sunt arhetipuri binevoitoare, care nu mai sunt încărcate cu bagajul genetic şi psihologic pe care părinții voştri umani vi l-au transmis. Ei sunt neamul vostru *spiritual* - şi nu *cel fizic* - vă îndrumă fără să vă judece sau să aibe aşteptări, vă întâmpină sufletul când vine acasă şi vă ajută să vă refaceți destinul originar. După cum a scris Raymond Moody - unul dintre cei mai celebri cercetători ai experiențelor din preajma morții - sentimentul că eşti judecat „nu vine de la ființele de Lumină, care par să-i iubească şi să-i accepte pe oameni oricum, ci mai degrabă vine chiar din interiorul ființei judecate".(Raymond Moody, *Reflecții asupra vieții după viață.* n. Au)
Procesul de revedere a vieții apare în prezența părinților celeşti, iar aici sunteți acuzatul, apărătorul, judecătorul şi jurații - toate la un loc. Aici dați socoteală în privința modului în care v-ați respectat contractul originar al sufletului: Cât de dedicați ați fost față de ceea ce trebuia să învățați în această viață? Cum ați experimentat iubirea şi cum v-ați pus în serviciul altora? în acelaşi mod în care pă rinții voştri biologici vă aduc în această lume, părinții voştri celeşti vă aduc în lumea de dincolo şi vă urează bun venit acasă, după ce muriți. Al patrulea nivel este un tărâm al păcii şi odihnei pentru ființele umane, locul unde sufletele se adună între încarnări. Chiar dacă v-ați purificat şi ați ispăşit, istoria sufletului vostru va determina următoarea încarnare. Timpul aproape că stă pe loc, dar legea cauzei şi a efectului şi legea karmei sunt încă predominante. Un minut pe acest tărâm poate reprezenta un secol din timpul de pe Pământ. Şi, potrivit legendei, nu veți evolua şi nu veți trece dincolo de acest plan, până când nu veți accepta responsabilitatea de a visa întregul Univers întru devenire. (Voi detalia acest concept, în viitorul capitol.)

Al cincilea plan: nivelul celor Preaînalți

De la planul al patrulea, urci la planul al cincilea, care este şi cel mai înalt nivel al Lumii de Sus. Acesta este tărâmul îngerilor şi al arhanghelilor, locul unde se află marii vindecători. Aici este locul unde sălăşluiesc toate sufletele care se dedică ajutorării omenirii, inclusiv Bodhisattva din Budism şi Sfinții din Creştinism. Aici vă întâlniți acel Sine care nu a intrat niciodată în curgerea timpului, cel care deține toată cunoaşterea persoanei care vreți să deveniți.
Deşi noțiunea de „a urca scara cosmică" poate părea ciudată, reprezentările acestei scări pot fi văzute pornind către cer, din toate kiva - încăperile subterane folosite de indienii băştinaşi pentru ceremonialele lor, aflate în toată zona de sud-vest a continentului american, în tradiția incaşă, această scară duce la Sirius, Steaua Câinelui, iar apoi merge mai departe, către Lumea de Sus. 0 altă metaforă care se referă la această scară este sosirea pe vârful unui munte, de unde îți poți vedea, cu mare claritate, valea şi câmpiile vieții personale. (Veți învăța mai mult despre cel de-al cincilea plan, în următorul capitol.)

Vizitarea lumii de sus

Deşi toate aceste cinci domenii vă sunt disponibile după moarte, ele pot fi vizitate şi în timp ce sunteți în viață - prin călătorie şamanică.
în cazul în care călătoriți acum către Lumea de Sus, puteți să-i rugați pe părinții voştri celeşti să vă amintească modul în care să vă
trăiți viața, în concordanță cu contractul sacru originar pentru această viață. Puteți restabili termenii originari şi explora modurile prin care puteți să-1 revizuiți. Puteți să-i rugați să vă îndrume prin procesul de analiză a cât de sinceri ați fost în respectarea acestui contract sacru şi

cum l-ați împlinit până acum (sau cât l-ați neglijat). Când uitați aceste contracte sacre, începeți să credeți că viața înseamnă să vă petreceți peste 60 de ore pe săptămână la birou, apoi să vă certați cu mecanicul asupra unei probleme apărute la maşină... şi, în tot acest timp, să simțiți că toate astea nu au nici o legătură cu motivul pentru care vă aflați pe această planetă. Acesta va fi procesul de revizuire a vieții, iar părinții voştri celeşti vă vor ajuta să găsiți o rezolvare şi o ispăşire pentru felul în care ați deviat de la contracte sacre originare. în acest proces, ei vă vor îndruma către o călătorie, pentru a-i da un scop şi o menire porțiunii de viață pe care o mai aveți de trăit.

Vă voi oferi un exemplu personal, care ilustrează cât de valoroasă poate fi această călătorie, precum şi cât de mult părinții celeşti ne pot facilita înțelegerea acestor lucruri. într-una dintre călătorii, părinții mei celeşti m-au condus să-mi cunosc tatăl biologic, care trecuse în lumea de dincolo, cu mai mulți ani în urmă. Am fost încântat să văd că nu suferea şi că era fericit şi plin de Lumină. El m-a îmbrățişat, s-a uitat în ochii mei şi a spus: „Până când nu vei deveni conştient de ce te-ai născut fiul meu, vei continua să trăieşti viața mea."

Tatăl meu fusese un om bun şi iubitor, dar obsedat de muncă şi nu s-a bucurat mult de viață, aşa că această întâlnire m-a făcut ca, timp de trei ani, să explorez psihologia familiei mele şi predispozițiile ei genetice către sănătate şi boală. într-o zi, i-am povestit despre detaliile acestei călătorii unuia dintre mentorii mei, care mi-a spus că făcusem o greşeală de punctuație, atunci când am transcris cuvintele tatălui meu - am omis o virgulă. Ceea ce tatăl meu a dorit să ştiu, suna astfel: „Până când nu vei deveni conştient *de ce te-ai născut,* fiul meu, vei continua să trăieşti viața mea." Aceasta m-a făcut să merg în căutarea contractului meu originar, precum şi a menirii şi scopului pe care mi le-am ales pentru această viață.

în Lumea de Sus, veți avea ocazia să răspundeți pentru a doua oară chemării voastre originare. Tot aşa cum Parsifal, atunci când 1-a întâlnit pe batrânul călugăr în pădure, şi-a dat armura jos şi a găsit castelul Graal-ului, pentru a doua oară, la fel vă veți aminti de ce v-ați născut şi ce ați venit să faceți în această viață. Aceasta poate fi o chemare spirituală, o chemare creativă, sau o chemare pentru a vă pune în slujba celorlalți. Puteți descoperi că ar trebui să fiți un poet, un sculptor, un vindecător, cineva care poate salva un râu sau o specie aflată pe cale de dispariție - sau, pur şi simplu, o voce a compasiunii şi înțelegerii pentru cei ce au probleme.

Atunci când vă acceptați contractul sacru, vi se vor arăta posibilitățile destinului vostru - provocările, minunile şi misterele, dar şi puterea interioară a acestuia. Dacă vă veți împlini acest destin - oricât de provocator ar fi el - după moarte veți ajunge în Lumea de Sus, într-o stare vindecată şi veți evita suferința de pe planurile inferioare, unde cel mai mare păcat este că nu ți-ai respectat contractul sufletului.

Amintiți-vă: călătoriți pentru a descoperi ce este posibil pentru sufletul vostru în această viață şi în următoarea. Călătoriți pentru a face schimbări fundamentale, care nu pot fi făcute în micile evenimente ale vieții cotidiene. Nu puteți face aceste alegeri, doar reacționând la cotațiile bursei de mărfuri, sau la ce sperați să fie mâine. Nu puteți să le faceți, gândindu-vă la cum se simte soțul sau soția, sau cum va reacționa dacă veți face o schimbare, ori fiind obsedat că nu ați beneficiat de oportunitățile de săptămâna trecută. Deciziile sufletului sunt decizii majore, care pot fi luate doar de la cel de-al cincilea plan, pe măsură ce navigați prin destinul vostru şi îl exprimați în momentul de acum. în Lumea de Sus, vă veți alege viitorul vieții actuale - şi toate încarnările care vor veni.

Costul transformării

Rețineți totuşi că există o plată pentru toate, iar eticheta cu prețul pentru această transformare spune că trebuie să vă realiniați prioritățile şi să faceți schimbări fundamentale. De exemplu, dacă alegeți succesul material, în locul comuniunii emoționale şi spirituale cu ceilalți, veți plăti prețul suferinței: dar dacă vă veți modifica viața, astfel încât să fie mai spirituală şi mai încărcată emoțional, va trebui să vă

schimbați atitudinea. Cu toate acestea, *întotdeauna există o şansă,* chiar şi când vă trăiți destinul.
Puteți avea o casă mare, o maşină strălucitoare şi o companie multinațională, dar va trebui să vreți să plătiți prețul. Sau puteți alege o viață plină de iubire şi pusă în serviciul altora şi e posibil să nu trăiți în mare lux... dar s-ar putea să nici nu observați, pentru că atunci când aveți o stare de mulțumire a sufletului, *toate* celelalte mulțumiri vin şi ele. Poporul Laika numeşte asta *munay,* sau „a acționa din inimă", deoarece lucrurile pe care le faceți din inimă au foarte puțină karmă ataşată de ele - şi nu va trebui să vă amanetați sufletul, pentru a le obține.
Asta nu înseamnă că nu puteți avea şi un mare succes material - înseamnă, pur şi simplu, că realizările lumeşti nu reprezintă unica măsura a succesului vostru, tot aşa cum a vă feri de bunăstarea materială nu reprezintă singura măsură a creşterii voastre spirituale.
Următoarea pildă va ilustra foarte clar acest aspect.
Era odată un călugăr care trăia lângă un râu. în fiecare zi pescuia şi le oferea celor flămânzi, ceea ce prinsese - tot ceea ce păstra pentru el era un singur cap de peşte, cu care-şi făcea o supă, seara. într-o zi, unul dintre învățăceii săi i-a spus că va călători către muntele sfânt. Dascălul era foarte fericit şi 1-a rugat pe elevul său să-1 viziteze pe bătrânul său maestru şi să-i ceară ajutorul. „întreabă-1 de ce m-am blocat în practica mea spirituală", a spus el.
Elevul şi-a început călătoria. Atunci când a ajuns la poalele muntelui sfânt, el 1-a întrebat pe un hangiu, „Unde trăieşte maestrul?" Hangiul i-a răspuns, „El trăieşte pe vârful muntelui. Livezile pe care le vezi sunt livezile lui. Cirezile de vaci sunt ale lui. De asemenea şi ogoarele plantate cu grâu şi orz." Călătorul era uimit că un maestru spiritual era atât de bogat. în timp ce urca pe munte, s-a oprit şi a vorbit cu unul dintre grădinari, care i-a confirmat că erau cu adevărat livezile maestrului.
Când a ajuns pe vârful muntelui, el a găsit un castel măreț. A bătut la uşă, iar soția maestrului 1-a poftit înăun tru. în timp ce îi oferea un festin cum nu mai văzuse până atunci, ea 1-a informat că soțul ei va sosi mai târziu.
Spre înserat, maestrul a sosit într-o caleaşca trasă de patru cai şi condusă de un vizitiu. El i-a urat bun venit călătorului şi a întrebat despre vechiul său elev. Călătorul i-a spus: „Profesorul meu m-a implorat să-ți cer ajutorul. El doreşte să ştie de ce s-a blocat în practica sa spirituală" Maestrul a închis ochii pentru un moment, apoi i-a redeschis şi a spus: „Aha! Este din cauză că e prea materialist!" Călătorul era sigur că bătrânul greşea. Dar maestrul i-a zis: „Nu. Spune-i exact ceea ce am spus." Şi i-a urat călătorului drum bun către casă. La întoarcere, călătorul s-a apropiat de călugărul pescar şi i-a spus:
„Am veşti de la maestrul tău, dar cred că trebuie să fie o greşeală. El a spus că motivul pentru care eşti blocat este faptul că eşti prea materialist." Călugărul a ştiut imediat că acesta este adevărul.
„Da" a exclamat el. „Bineînțeles!"
Călătorul era uimit.
„Cum se poate aşa ceva?", a întrebat el. „La urma urmei, tu ai renunțat la tot."
„Aici e problema", a răspuns călugărul. „Seara, atunci când îmi gătesc supa din capul de peşte, nu mă pot gândi la altceva decât la restul de peşte pe care l-am dat." Pe de altă parte, Maestrul ştia că el personal nu este ataşat de posesiunile sale şi nici definit de bogăția pe care o avea.

Niciodată nu este prea târziu

Destinul poate veni la voi în multe moduri diferite - şi poate veni chiar şi la sfârşitul vieții. De exemplu, Anne, care era designer şi artistă, avea un cancer foarte avansat la ficat. Era

internată în spital şi i se mai dăduseră doar câteva zile de trăit, atunci când m-a contactat mama ei.
Când am întâlnit-o pe Anne, pielea ei era galbenă de la icter, întrucât ficatul aproape că încetase să mai funcționeze. Avea dureri
foarte mari şi îi era forte frică. împreună, am călătorit în Lumea de Sus, unde i-am găsit pe bunicii săi decedați. Ei au ținut-o de mână şi au asigurat-o că nu trebuia să se teamă de nimic, căci ei erau acolo pentru a o ajuta să treacă în lumea spiritelor şi să se întoarcă acasă. Apoi, ea şi-a întâlnit părinții cereşti, două ființe de Lumină, care i-au spus să nu-i fie frică. Imediat, Anne 1-a recunoscut pe unul dintre ei ca fiind mentorul său spiritual - Swami Muktananda (un maestru indian şi profesor, care a murit în 1982) - care i-a explicat că munca ei încă nu era încheiată. La întoarcerea din călătorie, Anne avea un zâmbet mare pe față şi mi-a explicat că nu-i mai era frică.
Printr-un set curios de coincidențe, am ajuns să am bastonul cu care umbla Muktananda. Pe acesta era gravat ochiul de pe pana unui păun, simbolul hindus al Grației Divine, pe care Swami îl adoptase ca fiind simbolul său personal. La următoarea mea vizită la Anne, i-am adus bastonul şi i-am spus că ajutase un mare om să meargă prin această lume, iar pe ea o va ajuta să treacă în cealaltă. Din acea zi, Anne a ținut tot timpul bastonul lângă ea. în următoarele câteva zile, gălbeneala Annei a început să dispară şi a fost externată. 0 săptămână mai târziu, mi-a explicat că durerea s-a diminuat şi că energia îi revenea, dar că era epuizată de încercarea de a-şi vindeca familia, care venise de prin toată țara pentru a fi alături de ea. Timp de câteva zile, activitatea Annei a fost aceea de a vorbi cu rudele şi de a le face să se ierte una pe cealaltă şi să se împace. Două săptămâni mai târziu, mama Annei m-a sunat să-mi spună că erau mulți fluturi monarhi în tufişurile de lângă camera fetei. „Au venit pentru ea", mi-a spus ea. în acea seară, Anne a trecut în lumea de dincolo, împăcată.
Această femeie minunată m-a învățat că, atâta timp cât suntem în corp, suntem supuşi legilor biologice - adică, putem aşeza pe linia destinului nostru, doar ceea ce ne este permis în Universul nostru (Nu i-am putut găsi Annei un ficat nou, de exemplu.) Dar chiar trăind cu legile acestui Univers, putem schimba multe. Se pot întâmpla miracole - şi se şi întâmplă - dar numai atunci când mergem în Lumea de Sus, ca să ne găsim darurile spirituale.
Anne şi-a regăsit contractul originar al sufletului - de a-i vindeca pe cei care îi iubea - şi a fost capabilă să călătorească la profesorul ei. Aşa cum am menționat înainte, atunci când regăseşti contractul originar al sufletului şi-ți organizezi viața pe baza lui, Universul conspiră să te ajute - aşa cum a făcut şi pentru Anne. Ea a avut destul timp pentru a mai face ce rămăsese de făcut în această lume, înainte de a trece în cealaltă.

îndrumare pentru călătoria voastră

în exercițiul ce va urma, veți călători în Lumea de Sus, unde îi veți întâlni pe părinții voştri cereşti şi îi veți ruga să vă reveleze înțelegerile originare ale sufletului vostru. Pentru această primă călătorie, adresați-le o întrebare simplă, cum ar fi: „Cum aş putea să mă pun în slujba altora?", sau ceva specific, pentru un proiect sau o relație. Evitați întrebările complicate, cum ar fi: „Ce-ar trebui să fac cu restul vieții mele?" în următoarele călătorii va fi timp pentru aceste întrebări mai ample, atunci când vă veți familiariza mai mult cu Lumea de Sus.
Acum, treaba voastră este de a fi deschişi către posibilitățile destinului vostru - oricare ar fi acesta - şi să nu uitați că nu puteți face decât ceea ce vă este permis în Universul nostru. Aceasta poate să fie o surpriză sau vă poate şoca, pentru că realitatea este şi mai stranie decât povestea. Totuşi, cu toții avem posibilități şi aptitudini care trec dincolo de cea mai fantastică imaginație a noastră.

înainte de a părăsi Lumea de Sus, veți cere un animal de putere, ale cărui instinct şi calități vă vor ghida către destinul vostru. Chiar dacă va avea unele funcții asemănătoare cu cele pe care le-ați primit în Lumea de Jos, animalul spirit cu care ați fost înzestrat în Lumea de Sus este aproape întotdeauna o creatură înaripată - un vultur, un porumbel sau un şoim. Acesta vă va învăța să fiți perspicace şi să aveți abilitatea de a avea o nouă perspectivă asupra vieții.

Exercițiu: călătorie în lumea de sus

Pregătiți-vă pentru această călătorie, prin deschiderea spațiului sacru. Realizați exercițiul Micii Morți, apoi, în tăcere, decla-rați-vă intenția pentru această călătorie: aceea de a vă întâlni părinții celeşti.

Imaginați-vă că în fața voastră este un copac mare, ale cărui rădăcini pătrund adânc în pământ, cu un trunchi mare şi gros, ale cărui ramuri se întind până în Rai. Trimiteți corpul vostru luminos în trunchiul acestui copac. Trăiți experiența de a fi înăuntrul lui, îmbrățişați de el şi simțiți cum seva se ridică de la rădăcină către ramuri şi curge prin voi. Permiteți-i sevei să vă ducă în zona celor mai de sus ramuri şi ajungeți într-un loc aflat deasupra norilor.

Priviți în jurul vostru. Sunteți pe un nor solid, pe care puteți să stați şi să vă plimbați în siguranță. Acum, chemați-l pe Păzitorul Pragului: „Păzitor al Timpului care va veni, tu, cel care faci ca stelele să se învârtă pe orbitele lor, permite-mi să intru în tărâmul tău". Observați cum se apropie Păzitorul Pragului şi vă urează bun venit. Priviți în ochii lui şi declarați-vă din nou intenția.

Rugați-lpe Păzitor să vă conducă la părinții voştri celeşti. Observați cum, de la distanță, se apropie două luminițe şi ajung din ce în ce mai aproape de voi. Salutați-le - ele sunt părinții voştri de lumină, arhetipuri care nu depind deforma şi de timp. Simțiți cum vă salută: „Bine ai venit acasă, micuțule, totul este bine".

întrebați aceste ființe: „Cine sunteți? Sunteți părinții mei celeşti?" şi „în ce mod sunteți înrudiți cu mine?" în timp ce comunicați cu aceste ființe luminoase, observați cum gândurile voastre şi ale lor devin una. Nu există separare între voi. Orice gândiți, ei percep instantaneu şi complet. Tot ceea ce gândesc ei, este perceput de voi, în întregime.

Cereți-le acestor ființe să vă reamintească datele contractului vostru originar, cu care ați fost de acord înainte de a veni în această viață. întrebați-i de ce ați ales părinții pe care îi aveți, locul şi circumstanțele naşterii voastre. Rugați-i să vă aducă aminte de înțelegerea pe care ați făcut-o cu Spiritul, înainte de a vă naşte.

Care anume sunt lucrurile pentru care ați venit aici - ce trebuie să experimentați, să explorați, să învățați şi să ajutați? Cât de credincioşi ați fost acestei înțelegeri? Cum veți restabili termenii săi inițiali?

Amintindu-vă de contractele voastre sacre, urmați aceste două ființe de Lumină, către scara care a rămas sprijinită pe nori.

Observați cum vârful scării se extinde dincolo de cer şi urmați-le în cea de-a cincia lume, către locul devenirii voastre. Uitați-vă înjur. Acesta este locul oraşelor de diamant, a satelor de cristal, a Pământului nepoluat şi a râurilor imaculate. Rugați-i să vă arate linia destinului care vă va aduce binele cel mai înalt, unde veți face cel mai mare serviciu pentru tot ce înseamnă viață. Puteți percepe totul ca pe o senzație, o imagine, sau ca nişte cuvinte. Dar cel mai important lucru este să le percepeți cu inima şi cu sufletul. Odată ce ați perceput acest destin măreț, întrebați-vă care va fi noul vostru contract sacru. Oare va include cele mai profunde năzuințe şi cele mai înflăcărate aspirații ale voastre? întrebați-i pe părinții voştri celeşti ce v-ați angajat să învățați, să iubiți şi să experimentați. Amintiți-vă că puteți negocia termenii acestui nou contract.

Acum începeţi-vâ călătoria în jos pe scară şi înapoi, în cea de-a patra lume. Dacă doriţi, mai întârziaţi un moment pentru a vizita satul strămoşilor, ca să vedeţi dacă sunt bine. Când aţi terminat, mulţumiţi-le părinţilor cereşti, care vă vor aştepta când veţi reveni acasă, după moartea fizică. Mulţumiţi-le că v-au ajutat să vă reamintiţi contractele voastre sacre. Mulţumiţi-le pentru că v-au îngăduit să aduceţi înapoi în inima voastră, destinul pe care l-aţi recuperat.
înainte de a pleca din Lumea de Sus, mulţumiţi-i Păzitorului Pragului şi chemaţi un spirit animal înaripat să vă însoţească. Simţiţi cum îşi înfăşoară aripile în jurul vostru, ţinându-vă cu multă blândeţe. Ştiţi că e acolo pentru a vă proteja.
împreună cu spiritul animal, mergeţi printre nori şi peste vârfurile copacilor, coborâţi pe crengile tot mai groase, permiteţi-i sevei să vă ducă în jos, prin trunchiul masiv. Simţiţi cum spiritul animal vine cu voi, zburând în jurul vostru, pe măsură ce coborâţi. Ieşiţi din copac, întoarceţi-vă în cameră şi în corpul vostru. Simţiţi spiritul animal zburând deasupra voastră. Uitaţi-vă adânc în ochii lui: Ce culoare au aceşti ochii? Simţiţi-i ghearele. întindeţi mâinile, luaţi energetic acest animal şi fixaţi-i în a şaptea chakră. Apoi, simţiţi cum îşi întinde aripile în inima voastră.
Reveniţi în lumea voastră, aducând cu voi ceea ce aţi recuperat, reamintiţi-vă cine sunteţi, de unde veniţi şi ce trebuie să experimentaţi aici. Duceţi această intenţie în inima voastră, cu puritate şi compasiune.
Respiraţi adânc, deschideţi ochii şi închideţi spaţiul sacru.

<u>Exerciţiu: jurnal dialog cu părinţii voştri cereşti</u>

După ce aţi călătorit, folosiţi jurnalul pentru a realiza un dialog cu părinţii voştri cereşti şi a învăţa despre darurile animalului vostru de putere, înaripat. Aceste exerciţii pot fi conduse la fel ca cele pentru părţile pierdute ale sufletului şi pentru animalul de putere din Lumea de Jos. Scopul este de a crea un dialog continuu cu aceste fiinţe arhetipale, pe măsură ce ele îşi reveleaază energiile. Cereţi-le să vă ajute să le auziţi vocea şi întrebaţi-i ce învăţături au pentru voi.
începeţi prin a crea un spaţiu sacru şi trageţi o linie verticală pe mijlocul paginii. în prima coloană veţi adresa întrebări fie părinţilor cereşti, fie animalului de putere înaripat, iar în cea de-a doua, vă vor răspunde ei. începeţi prin a adresa întrebări simple şi alocaţi suficient timp pentru a se produce un dialog complet, înainte de a închide spaţiul sacru.
Repetaţi acest exerciţiu, pentru a învăţa tot ceea ce au ei să vă înveţe. Este de preferat să aveţi dialoguri separate cu părinţii voştri cereşti şi cu animalul de putere înaripat, în exerciţii diferite, pentru ca vocile să nu se suprapună. Vă doriţi să puteţi primi întreaga lor înţelepciune, fără a avea sentimentul că este mai multă informaţie decât puteţi voi procesa. începeţi întâi dialogul cu părinţii cereşti. Adresa-ţi-le întrebări de genul: „Ce anume am eu de explorat, de studiat şi de experimentat în această lume?" „Ce lecţii trebuie să învăţ prin suferinţă - lecţii pe care le-aş fi putut învăţa prin iubire?" „Ce lecţii mai am încă de învăţat?" şi „Ce daruri am de materializat şi de oferit?"
Când aţi încheiat, repetaţi acest exerciţiu cu spiritul animal.



în dialogul cu părinţii voştri cereşti, amintiţi-vă că simplul fapt că aţi ales un nou destin, nu înseamnă că veţi înţelege imediat şi toate implicaţiile acestuia. înţelegerea urmează vindecării - mintea înţelege lucrurile, mult timp după ce acestea au fost înţelese de inimă şi de corp. Dar, chiar dacă nu sunteţi pe deplin stăpâni pe noul destin, corpul vostru va semnala existenţa sa şi voi îl veţi putea regăsi în inimă - iar aceasta vă va îndruma spre a-1 împlini.

După această călătorie, veți avea o cunoaştere aparte: veți înțelege - conştient sau nu - că un nou destin, mai înalt, a fost instalat în liniile viitorului vostru. Tot ceea aveți de făcut este să mergeți către el. Nu mai trebuie să luați în seamă toate elucubrațiile mentale despre alternative şi alegeri, ci lăsați-vă ghidați de o alegere pe care ați recuperat-o în sufletul vostru. Cea mai esențială parte din voi va şti şi îşi va aminti - şi vă va ajuta să porniți şi să rămâneți pe această nouă cale.

Exercițiu: construirea unui altar

în societățile tradiționale, după primele câteva călătorii în căutarea strămoşilor, se obişnuia să se creeze un altar în onoarea lor. Deşi antropologii vorbesc adesea despre „adorarea strămoşilor", acesta e ceva complet diferit. Construirea altarului este un mod de a-ți onora şi de comemora strămoşii, dar şi un mod de a cădea la pace cu ei.
Construiți un altar al strămoşilor, astfel încât să aibă un loc în care să stea - la urma urmei, nu doriți să-i vedeți alergând de colo-colo prin viața voastră! 0 pacientă de-a mea mi-a spus că a avut o rudă care a murit într-un accident de maşină şi „că s-a mutat" în maşina ei. Oriunde mergea, îi simțea prezența pe bancheta din spate. După ce a construit altarul strămoşilor, ruda sa decedată a găsit un loc de pace şi odihnă. Pentru a construi un altar în onoarea strămoşilor, aşezați fotografiile rudelor care s-au întors în lumea Spiritului, pe o poliță acoperită cu ceva frumos. Aprindeți o lumânare la data comemorării morții lor şi nu uitați că ei continuă să trăiască, chiar dacă nu mai sunt printre noi. Cu alte ocazii, ardeți bețişoare parfumate şi rugați-i să vă aducă pace şi protecție în casă. în capitolul următor, veți învăța cum să curățați tunelul momentum din viețile voastre anterioare. Veți ajuta viețile anterioare, care încă există în Eternul Prezent, să se mute în conştiința şi pacea de pe nivelul al cincilea, eliberându-vă de karma lor.

Capitolul al 12-lea
SĂ DEZVOLTĂM CORPURI NOI

„Cum aplici mecanica cuantică, în viața de fiecare zi?", m-aprovocat mentorul meu. „Teoria fizicii cuantice ne învață cum să păşim pe Pământ ? Cum să schimbăm vremea?" Secretul rezultă din măiestria de a stăpâni lumea invizibilă şi timpul. Nu atât secretul e important, ci capacitatea voastră de a-l păstra, ca şi modul în care o faceți. A şti este ca şi cum ai cunoaşte viitorul - şi cine altcineva în afară de cei care înțeleg că timpul se învârte ca o roată, pot să prevadă viitorul şi să nu-l lase să le afecteze echilibrul interior? Dacă credința voastră în realitate se bazează pe faptul că timpul se scurge doar într-o singură direcție, atunci fundamentul ei va fi zdruncinat de către experiențele oferite de viitor. Aceasta nu-l afectează pe şaman, deoarece şamanul nu are nevoie de credință - şamanul are experiență. Cu toate acestea, este necesară o abilitate deosebită pentru a cunoaşte viitorul şi pentru a nu permite cunoaşterii să vă afecteze intenția sau acțiunile.

din jurnalul lui Alberto

Louis Pasteur, om de ştiință francez din secolul al IX-lea, care a dezvoltat teoria bacteriilor, considera că ne îmbolnăvim deoarece microbii ne invadează corpul - odată ce pătrund dincolo de bariera protectoare a pielii (sau a membranei mucoasei) în sinusuri sau în plămâni, ei ne contaminează întregul sistem. Antoine Beauchamp, un contemporan al lui Pasteur, nu a fost de acord cu această teorie.
Beauchamp a emis ipoteza că microbii sunt pretutindeni, tot timpul, şi că mediul intern al corpului nostru - ceva ce mai târziu va fi numit *sistemul imunitar* - este cel care determină cât de

vulnerabili putem fi față de o boală. El a observat că muştele sunt atrase de gunoi, deoarece acesta le oferă un loc unde se pot hrăni, dar este absolut clar că nu ele *au produs* gunoiul; de fapt, dacă nu ar fi gunoi, ele ar pleca în altă parte să caute ceva de mâncare. Acelaşi lucru este adevărat şi pentru corpul uman, a spus el. Trebuie să existe în el unele condiții specifice, care să le permită microbilor să se hrănească din noi şi să producă boli. Beauchamp poate fi numit pe drept „tatăl medicinii moderne naturopate", care caută să construiască un sistem imunitar puternic, astfel încât, indiferent de ce se găseşte în atmosferă, să nu fim afectați de boală.
Către sfârşitul vieții sale, Pasteur şi-a reconsiderat poziția şi a fost de acord că orice boală provine din mediul intern al corpului. Totuşi, în ciuda acestei modificări în gândire, teoria microbilor este valabilă şi astăzi. Ea a dat naştere pasteurizării - folosirea căldurii pentru a omorî bacteriile din mâncare (laptele pe care-1 beți este pasteurizat, de exemplu), ca şi dezvoltării antibioticelor care să atace şi să omoare bacteriile ce au invadat corpul. Dar, ca o consecință nedorită a folosirii antibioticelor, s-au dezvoltat tipuri de bacterii rezistente, care s-au adaptat şi au dezvoltat o rezistență mai mare, chiar şi la formule mai puternice. Când antibioticele au fost introduse pentru prima dată, în anii '40,100 la sută din stafilococi răspundeau la tratament; astăzi, 26 la sută dintre infecțiile cu stafilococi sunt rezistente la orice formă de antibiotice, iar infecții cauzate de stafilococi şi contactate în spitale sunt una dintre principalele cauze producătoare de moarte, în America.
Pe măsură ce inventăm medicamente din ce în ce mai puternice, creăm bacterii din ce în ce mai puternice.
Este îndoielnic că vom descoperi în continuare antibiotice şi mai puternice, pe care corpul să le tolereze - aşa că, în acest moment, scorul
înregistrează Viruşi: 1 - Oameni: 0". Arsenalul de antibiotice începe să se epuizeze - ceea ce ne apropie de sfârşitul medicinii antimicrobiene, aşa cum o cunoaştem noi.

Planul pentru vindecare

în contrast cu medicina din Vest, care pune accentul pe distrugerea microbilor şi a celulelor cancerigene, există o veche şcoală de gândire, care spune că sănătatea noastră este determinată de o relație adecvată cu natura. Pentru Laika, nu există nicio diferență între a fi ucis de un microb şi a fi ucis de un jaguar. în timp ce, în Vest, credem că prima variantă este produsă de o boală, iar cea de a doua este un accident, poporul Laika le consideră ca fiind probleme identice, legate de faptul că nu suntem în armonie cu lumea naturii. Pentru a fi puternici, este necesar să fim într-o relație armonioasă *atât cu* microbii, *cât şi* cu jaguarii, pentru ca niciunul să nu ne considere buni de mâncat.
Astfel, nu suntem nici sub un asediu permanent - aşa cum ar putea gândi un urmaş al lui Pasteur - şi nici invincibili, atâta timp cât nu avem un sistem imunitar robust, după cum a spus Beauchamp. în schimb, atunci când nu suntem în echilibru cu natura, vom fi o pradă uşoară pentru cei care ne atacă.
Poporul Laika a numit acest echilibru, *ayni,* care înseamnă „relație potrivită" (adică, atunci când eşti în *ayni,* coexişti cu jaguarul şi cu microbii, fără a deveni o parte a lanțului lor trofic). Originea lui *ayni* se află în mitologia indienilor americani, care spune că acest Univers este binevoitor şi va dori el însuşi să acționeze spre binele nostru, atunci când suntem într-o relație potrivită cu el. în mitologia occidentală învățăm că trăim într-un Univers care ne atacă şi în care există un principiu independent al răului, de care trebuie să ne păzim cu apă sfințită, amulete, rugăciuni şi vaccinuri. Pentru Laika, răul există, dar numai în inimile bărbaților şi femeilor. întreaga Creație este binevoitoare - şi atacă doar atunci când eşti în afara *ayni.*
Când ne îmbolnăvim, primul pas este să ne întoarcem în *ayni;* altfel, nicio plantă sau altă medicație nu va funcționa eficient. A fi în afara alinierii cu natura este o caracteristică dominantă a omului modern: am otrăvit mediul, am tăiat pădurile şi am poluat râurile; purtăm războaie atât cu microbii, cât şi cu alte ființe umane; am împins speciile către dispariție, prin natura noastră de prădători; am modificat habitatul natural, pentru a-1 transforma în spații de cumpărături. Cu alte cuvinte, ne-am purtat ca nişte paraziți care-şi atacă gazda.
Comportamentul nostru este ca o formă de matricid, în care copiii naturii - oamenii - îşi omoară propria mamă. Pentru a se proteja, natura începe să ne respingă: rezervele de apă se micşorează,

noi boli afectează planeta, iar Pământul începe să se poarte cu noi ca şi cu o formaţiune nedorită. începem să devenim un purice în vârful cozii unui căţel, un microb ce va fi anihilat de către sistemul imunitar al planetei.
Toate acestea apar într-o perioadă în care medicina se simte mai puternică, datorită descoperirilor noastre legate de secretul vieţii. Atunci când Watson şi Crick au descoperit codul ADN, ne-am convertit imediat la o nouă credinţă ştiinţifică, iar medicina antimicro-biană a fost completată de genetică. Acum credem că factorii de risc moşteniţi de la părinţii şi strămoşii noştri, prin gene, hotărăsc cât vom trăi (şi cât de bine), ce boală vom avea, cum ne vom vindeca şi cum vom îmbătrâni. Am creat teste, pentru a ne spune, de la naştere, ce riscuri genetice am moştenit şi ne străduim să găsim vindecarea, din acelaşi lanţ ADN pe care-1 utilizăm pentru a prevedea viitorul. Marke-rii genetici, nanotehnologia şi alte unelte din industria biotehnologiei ne promit vieţi mai lungi şi mai sănătoase.
Dar acesta este doar un truc nou, deoarece biotehnologia încă mai caută modalităţi pentru a repara, corecta şi distruge la nivele moleculare şi mai subtile. Pur şi simplu, am adăugat mai multă precizie şi cunoaştere acestui atac, în timp ce tot ce ar trebui să facem este de a căuta armonia cu natura - atât în interior, cât şi în exterior.



Mi-am învăţat studenţii că evoluţia se produce *în interiorul* generaţiilor, nu *între* generaţii, aşa cum am fost învăţaţi de către biologia tradiţională. Genetica ne spune că suntem purtători călduţi şi comozi pentru genele noastre, până când trec la o nouă generaţie, şi tot
ceea ce mai putem spera este să învăţăm să trăim cu deficienţele pe care le-am moştenit (teoria genetică şi cea a lui Darwin, legată de selecţia naturală, spun că evoluţia apare între generaţii şi că selecţia naturală - eliminarea treptată a celor mai puţin dotaţi pentru viaţă - va conduce, cu încetul, cursul evoluţiei, n. au.)
Totuşi, pentru un Laika, modelul nu se află în genele noastre, ci în *câmpul de energie luminoasă* care ne înfăşoară şi ne organizează corpul fizic, în acelaşi mod în care un magnet organizează pilitura de fier, pe o bucată de hârtie. Acest câmp de energie a existat încă de la începuturile timpului şi va dura la infinit, modelând noi corpuri fizice, viaţă după viaţă. El dă formă corpului nostru şi ne face să întâlnim persoanele cu care vom lucra, cu care ne vom căsători, împreună cu problemele şi oportunităţile pe care le vom întâlni în viaţă - şi este ceea ce, în occident, numim „suflet".
Misticii indieni şi tibetani care, cu mii de ani în urmă, au dovedit prin documente existenţa câmpului luminos de energie, l-au descris ca pe o „aură" sau „halou" ce se află în jurul corpului fizic. în orient, Budha a fost prezentat în picturi cu benzi albastre şi aurii de foc ce-i înconjoară corpul; în occident, Iisus şi apostolii sunt reprezentaţi cu halouri aurii în jurul capetelor. Aceste câmpuri luminoase nu sunt specifice doar lui Buddha sau lui Iisus, şi nici nu sunt doar o metaforă a „Luminii interioare" sau a „Iluminării" - ele arată radiaţia luminoasă pe care o avem cu toţii. Din păcate, pentru cei mai mulţi dintre noi, luminozitatea a scăzut din cauza suferinţelor şi a traumelor din trecut, dar atunci când ne vindecăm câmpul energetic, prin recuperarea sufletului, lumina noastră va fi restaurată şi va străluci din nou cu putere, la fel ca şi cea a lui Buddha sau Iisus.
Pentru a vă vizualiza câmpul energetic, imaginaţi-vă că sunteţi înconjuraţi de un glob luminos, transparent, multicolor şi care are o lăţime de un braţ întins. în interiorul acestui glob există o energie vie, la fel de indispensabilă sănătăţii noastre ca şi oxigenul şi alte substanţe nutritive ce se află în sânge - dar şi cea mai uluitoare bancă de date creată de natură.
Prin călătoria pe care o facem pentru a descoperi cine vom deveni, câmpul nostru de energie luminoasă poate primi informaţii de la un model din viitor. Putem transforma câmpul luminos care ne înconjoară, iar acesta ne va desface ADN-ul, eliberând un alt lanţ, catalizând schimbări genetice, în cadrul propriei noastre generaţii. Putem transmite aceste aspecte copiilor noştri, ajutând la evoluţia speciei chiar în decursul acestei vieţi şi făcând să crească un corp nou, care va îmbătrâni şi se va vindeca în mod diferit.

Evoluţia conştientă

în pofida unei acceptări masive a teoriilor referitoare la moştenirea genetică şi la selecția naturală, biologii evoluționişti au observat că evoluția se face prin salturi cuantice, mai degrabă decât prin paşi mărunți. Ei s-au întrebat, de exemplu, cum de reptilele au evoluat şi au devenit păsări - la urma urmei, e sigur că nu le-au crescut penele pe rând, una câte una. S-a produs un salt enorm, în care şerpilor le-au crescut aripi, dinozaurii au devenit reptile zburătoare, iar balenele au părăsit oceanele pentru a trăi pe uscat, pe o perioadă scurtă de timp. (Acesta fenomen este cunoscut sub numele de *echilibru punctual (*teorie îşi are originea în conceptul lui Ernst Mayr despre revoluția genetică prin speciație alopatrică şi în special perpatrică. în 1972, paleontologii Niles Eldredge şi Stephen Jay Gould au propus acest termen, în lucrările lor. n. tr.)*,* sau perioade lungi de stabilitate relativă, întrerupte - sau punctate -de perioade scurte de schimbări extreme.)
Evoluția, după cum afirmă oamenii de ştiință, funcționează şi printr-un proces cunoscut sub numele de *speciație cuantică,* prin care un grup mic de oameni, sau o populație izolată, face un salt cuantic în viitor şi dezvoltă noi caracteristici biologice sau abilități tehnologice.
Exemplu este faimoasa „verigă lipsă" din evoluție, care nu a fost găsită niciodată. Aceasta se datorează faptului că am devenit *Homo Sapiens* în câteva serii rapide de salturi cuantice evolutive, în care un creier complet nou - neocortexul - a apărut doar după un număr mic de generații.
în acelaşi timp, schimbările care au rezultat în urma speciației cuantice sunt atât de extreme, încât este nevoie de o mie de ani pentru ca acele noi trăsături să poată fi folosite de întreaga specie. De exemplu, în timp ce neocortexul - creierul ştiinței, muzicii şi literaturii - a apărut la ființa umană, încă de acum 100.000 de ani, acesta s-a transformat doar de curând într-un bio-computer activ.
„Speciația cuantică" este un mod excelent de a descrie tehnica pe care o utilizează poporul Laika pentru recuperarea destinului. Ei aruncă un cârlig în viitor, pentru a vedea ce vom deveni ca specie, iar apoi recuperează această cunoaştere, pentru a informa propriul câmp de energie luminoasă, dar şi pe cel a membrilor satului lor.
Astăzi, sarcina de a ne conduce evoluția în mod conştient are o importanță deosebită, mai ales în lumina practicilor medicale care ne-au tăiat legătura cu natura. Ne-am desprins de mâna îndrumătoare a selecției naturale şi am început să ne autoselectăm ca specie. Acolo unde natura şi evoluția i-au eliminat întotdeauna pe cei mai puțin adaptați membri ai speciei (prin selecție naturală), acum s-a produs o descreştere masivă a ratei mortalității infantile în America - de la mai mult de 15 la sută, la mai puțin de unu la sută - întrucât au fost salvați acei copii pe care e posibil ca natura să nu-i fi ales să supraviețuiască. Dacă aceasta este o statistică minunată pentru familii şi societate, faptul că am cruțat viețile copiilor slabi şi infirmi înseamnă că am sărăcit rezervorul de gene, salvând indivizi care îşi vor transmite problemele lor medicale, urmaşilor.
Deşi acest concept sună foarte ezoteric, puteți să vă gândiți la o evoluție conştientă, şi în termeni lumeşti. Pe măsură ce ne privim în oglindă în fiecare zi, de exemplu, mulți dintre noi vedem urmele lăsate de vârstă. Celulele pielii noastre se autocopiază în fiecare săptămână - fiecare celulă este o copie a generației anterioare, redând toate informațiile genetice primite de la părinții ei. Uneori, biologii compară procesul de îmbătrânire al celulelor, cu a face copii după alte copii: După cea de-a 99-a copie, imaginea începe să fie puțin neclară. Astfel încât, uneori, după 30 de ani, pielea voastră începe să-şi piardă elasticitatea, laba de gâscă din jurul ochilor devine mai pronunțată şi încep să apară ridurile profunde... Oooo, dacă ați putea face o copie exactă a originalului, în loc de a face copii după copii!?
Observăm ce se petrece cu corpurile noastre care trec prin timp, dar am dori să păşim în afara lui - dacă nu pentru altceva, măcar din vanitate. Dar există oportunități uriaşe în cadrul procesului de îmbătrânire. De exemplu, nici măcar o singură moleculă care există astăzi în corpul nostru, nu va exista şi în anul ce urmează - deoarece fiecare atom se schimbă, o dată la opt luni. Mâncarea pe care o consumăm trimite elemente şi minerale în celulele noastre, prin sânge - deci, ceea ce suntem astăzi a fost somonul, grâul, pământul şi râul de acum câteva zile. De fapt, la fiecare opt luni ne formăm un corp cu totul nou, făcând un schimb de structură moleculară cu lumea din jurul nostru. în opt luni, acele molecule care sunt în corpul nostru astăzi vor putea deveni un pom, o roşie sau un ocean. Acesta este un proces constant de reînnoire celulară.
Dacă ați putea intra în tiparul a ceea ce veți deveni, îi veți putea permite să vă re-creeze corpul, cu ajutorul elementelor naturii: pământ, aer, foc, apă şi lumină. Aceasta se aseamănă cu a introduce în calculator cea mai nouă versiune a „soft-ului vieții" care se poate îmbunătăți, în fiecare zi. Astfel, nu trebuie să vă bazați exclusiv doar de ADN - hard-ul care execută instrucțiunile genetice din corp. Noul program poate oferi ghidare şi înțelepciune pentru câmpul de energie luminoasă,

pentru ca acesta să organizeze corpul, în conformitate cu noul model a ceea ce veți deveni ca specie.

Sinele originar

în Occident, noi credem că întreaga viață este predeterminată de moştenirea genetică primită de la generațiile trecute. Pentru Laika, evoluția este o călătorie în viitor, pentru a vedea cine vom deveni, astfel încât să putem aduce acea cunoaştere înapoi în prezent. Poporul Laika a crezut întotdeauna că amintirile pe care le depozităm în câmpul nostru de energie luminoasă (karma din viețile anterioare) sunt cele care ne determină soarta. Aceasta poate fi vindecată în totalitate de la nivelul celui de-al cincilea plan, unde se află Sinele nostru originar perfect.

Primele patru nivele ale Lumii de Sus reprezintă patru stadii de conştientizare a propriei noastre naturi. în primul stadiu, îl experimentăm de Dumnezeu ca fiind în afara noastră - ceea ce este un aspect comun majorității religiilor. în al doilea, printr-un proces de autointe-rogare descoperim că Dumnezeu se află în interiorul nostru. întrebările specifice sunt: „Cine sunt eu?" şi, mai târziu, „Cine este cel care adresează întrebarea?" în al treilea stadiu, îl experimentăm pe Dumnezeu ca lucrând *prin noi;* în timp ce în cel de-al patrulea, descoperim că Dumnezeu lucrează *ca fiind noi.* Dumnezeu nu mai lucrează prin noi - există doar Dumnezeu care lucrează, se joacă şi se roagă.(aş vrea să-i mulțumesc lui Bill Smith pentru această imagine, n. Au)

Călătorind în cel de-al cincilea plan, putem să ne regăsim Şinele originar, precum şi cine vom fi după ce murim. Acest Sine ne poate oferi informații, dincolo de părinți şi de genele noastre, aducând înțelepciune de la Şinele etern şi permițându-ne să accesăm destinele noastre posibile. (Suntem prima specie capabilă să facă acest lucru, deoarece avem un creier care e destul de complex ca să iasă din timp.) El îşi aminteşte cine am fost în toate încarnările anterioare şi ştie formele, chipurile şi poveştile pe care le-am trăit. Şinele nostru originar ştie că, deşi am trăit toate acele vieți, noi nu suntem acei oameni. Suntem cu mult mai mult - suntem Dumnezeu care se deghizează în noi înşine.

Al cincilea nivel este şi locul în care poporul Laika merge pentru a consulta neamul vindecătorilor - bărbați sau femei - care îi ghidează către destinele lor. în mod similar, ei ne vor ghidaje *noi* dincolo de înzestrarea noastră genetică, de istoria personală şi ancestrală, dar şi dincolo de traumele din copilărie, de culturile şi credințele în care am crescut. Ei ne vor împinge dincolo de experiențele din viețile anterioare, pentru a putea întrupa ce dorim să devenim - atât ca individualitate, cât şi ca o parte a speciei. în Eternul Prezent, suntem deja cine vom deveni în viitor, iar aceşti vindecători ne vor ajuta să înțelegem acest lucru. Spre deosebire de nivelurile inferioare ale Lumii de Sus, care sunt încă supuse timpului, cea de-a cincia lume este *în totali tate* în afara timpului. Este ca şi cum am sta pe malul unui fluviu care curge în toate direcțiile şi am putea observa toate viitorurile învol-burându-se în jurul nostru.

Curățarea tunelului momentum

în secțiunea de exerciții care urmează, Sinele vostru originar vă va ajuta să vă curățați tunelul momentum, din ultimele trei vieți, ceea ce vă va elibera de suferința care continuă să vă marcheze azi. Acestea sunt aspecte ale voastre care au fost prinse în capcană energetică, în nivelele inferioare ale Lumii de Sus. Pe măsură ce vă veți vindeca aceste existențe anterioare, ele vor înceta să vă oblige să vă îndreptați către un anumit destin prestabilit. Veți curăța liniile karmice ale reîncarnării şi le veți opri curgerea, astfel încât să vă eliberați de scenariile nesănătoase şi nefolositoare, pe care le aduc din trecut.

Pentru a drena energia din tunelul momentum, trebuie să vă eliberați Sinele voastre trecute de suferințele pe care le au. Aceasta le va opri să vă informeze cine sunteți acum şi să vă predispună să trăiți, să îmbătrâniți, să iubiți, să vă vindecați, să suferiți şi să muriți aşa cum ați făcut-o în viețile anterioare. în acest mod, veți descoperi că nu doar genele sau microbii din jurul vostru sunt

cei care vă determină să fiţi sănătoşi, longevivi, în suferinţă, bolnavi, fericiţi şi iubitori. Este vorba despre istoria sufletului vostru... şi de călătoria sa.
Munca din acest capitol necesită un grad de rafinament emoţional şi spiritual. Pe parcursul recuperării sufletului, aţi învăţat să vindecaţi trecutul şi să înţelegeţi poveştile care trăiesc în voi - dar acum veţi ajunge să înţelegeţi faptul că voi nu sunteţi una cu poveştile voastre, la fel cum tâmplarul nu este una cu scaunele pe care le face. Dar puteţi ajunge să înţelegeţi acest lucru, doar după ce aţi pornit în propria voastră călătorie de vindecare.
Veţi cere să vedeţi viaţa în care aţi suferit cel mai mult, pe cea în care aţi atins cea mai mare cunoaştere şi putere - dar în care nu aţi folosit cum trebuie aceste daruri; apoi, pe aceea în care aţi atins cel mai mare nivel de înţelepciune şi aţi utilizat bine darurile. Şi, pe măsură ce veţi privi la aceste vieţi, veţi drena energia din fiecare dintre ele. Veţi face acelaşi lucru chiar şi pentru vieţile în care v-aţi folosit bine toate darurile, deoarece chiar şi atunci nu eraţi mai evoluaţi spi-
ritual decât sunteţi azi, dat fiind că reîncarnarea este progresivă şi nu regresivă - adică, nu aţi decăzut faţă de unde vă aflaţi în acea viaţă înţeleaptă, iar acum aveţi ocazia să progresaţi şi mai mult.
Poate că vă întrebaţi de ce trebuie să vizitaţi doar trei dintre fostele voastre Sine - şi nu pe toate. Ei bine, nu e nevoie să o faceţi. Lucrând în Eternul Prezent, e suficient să le vizitaţi doar pe acestea trei şi să le ajutaţi să revină acasă, la părinţii voştri celeşti. Când veţi proceda astfel, vă veţi eliberat de karma, iar efectul de domino va acţiona înspre înapoi, curăţându-va *toate* vieţile anterioare.
Amintiţi-vă că, în Eternul Prezent, aveţi multiple vieţi simultane, care nu sunt secvenţiale - adică, cine aţi fost acum 2000 de ani, lumea din Bardo sau Purgatoriul în care aţi intrat după acea moarte, este încă experimentat de aceste Sine anterioare, şi vă informează subtil viaţa prezentă. Pentru poporul Laika şi pentru fizicieni, timpul se scurge în mod liniar, dar şi neliniar. Ne putem gândi la aceste foste Sine ale noastre ca la nişte amintiri sau chiar ca la nişte gene care continuă să ne informeze (aceasta fiind modalitatea prin care strămoşii „trăiesc" în noi).
Să ne reamintim cazul Lisei, pe care l-am expus în capitolul al şaselea. Când ea a venit la mine, avea cancer şi un cateter prin care i se administra tratamentul chimioterapeutic. Vă amintiţi că, în Spaţiul Traumelor, Lisa a descoperit o statuie cu un cuţit înfipt în inimă, după care a petrecut multe luni lucrând cu partea vindecată a sufletului său şi cu noile contracte ale sufletului. Mai târziu, am călătorit împreună în Lumea de Sus, pentru a descoperi un destin alternativ faţă de cel pe care ea îl trăia acum. Acolo, ea a descoperit Sinele său originar, care nu fusese niciodată atins de boală sau suferinţă. Lisei i s-a arătat apoi întreaga linie de timp şi ea a înţeles modul în care îşi rănea încontinuu inima.
Sinele originar al Lisei a început să-i informeze destinul, iar ea a fost capabilă să-şi vindece atât simptomele, cât şi predispoziţia genetică la cancer. O mare parte din vindecare a înseninat faptul că a scăpat de frică - la urma urmei, Sinele său originar a ştiut întotdeauna că nu există ceea ce se numeşte moarte. Ea şi-a construit un corp în întregime nou, fără celule canceroase, iar astăzi are o sănătate mai bună decât a avut vreodată. A devenit o activistă dedicată apărării mediului înconjurător şi o pictoriţă talentată - ambele preocupări fuseseră înscrise în contractul originar al sufletului său, cu Spiritul.



Acum este timpul călătoriei către Lumea de Sus. Când îi veţi întâlni pe părinţii voştri celeşti, îi veţi ruga să vă ghideze pe scara care urcă din planul al patrulea, către cel de al cincilea plan din Lumea de Sus. Acest nivel este ultima voastră destinaţie, lumea devenirii voastre: chakra a noua, sau Spiritul.

<u>*Exerciţiu: călătorie către planul al cincilea*</u>

Pregătiţi-vă pentru această călătorie, prin deschiderea spaţiului sacru. Realizaţi exerciţiul Micii Morţi şi apoi, în linişte, decla-raţi-vă intenţia pentru această călătorie - să vă vindecaţi Şinele anterioare şi să descoperiţi natura voastră originară. Fiţi deschişi la posibilităţile destinului vostru, oricare ar fi acestea. Realizaţi călătoria în Lumea de

Sus aşa cum aţi făcut şi în capitolul anterior, trimiţându-vă corpul luminos în trunchiul unui copac uriaş şi apoi ajungeţi la un loc de dincolo de nori, în cel mai subţire şi mai înalt nivel al atmosferei.
Sunteţi pe un nor solid, unde puteţi să staţi în picioare şi să vă plimbaţi în siguranţă. Acum, chemaţi-l pe Păzitorul Pragului, Domnul Timpului şi cereţi-i permisiunea de a intra pe tărâmul său. Priviţi în ochii lui şi declaraţi-vă intenţia : că sunteţi aici pentru a vă găsi Sinele originar. Chemaţi-i pe părinţii voştri celeşti şi ruga-ţi-i să vă ajute să vedeţi ceea ce aţi fost înainte de a vă naşte, înainte de a intra influxul timpului. Ei vă vor conduce la scara ce duce la cea de-a cincia lume, unde vă veţi întâlni cu Sinele vostru originar.
Petreceţi câteva minute în prezenţa acestui Sine. Râdeţi din toată inima de secretul pe care-l păstraţi foarte bine, chiar şi faţă de voi înşivă, dar pe care-l veţi uita intenţionat, după ce veţi pleca de aici: acela că sunteţi Dumnezeu care se deghizează în voi înşivă.
Rugaţi-vâ Sinele să vă conducă la un lac limpede şi nu prea adânc. Priviţi nisipul alb şi pur de pe fundul lacului şi rugaţi-l pe Sinele vostru originar să sufle deasupra apei şi să cheme acea viaţă
în care aţi suferit cel mai mult. Priviţi cum valurile formate va re-velează imagini din acea viaţă.
Sunteţi băiat sau fată? Ce culoare are pielea voastră? Privi-ţi-vă picioarele - mergeţi pe iarbă, pe pietriş, sau pe nisip? Unde este casa voastră? Cine vă sunt părinţii? Cum vă jucaţi? Unde vă este satul sau oraşul? Cine sunt fiinţele pe care le iubiţi? Cum aţi crescut? De ce aţi suferit? Cu cine sunteţi căsătoriţi? Aveţi copii -iar dacă da, cine sunt aceştia? Pe cine aţi pierdut, dintre cei pe care i-aţi iubit? Pe cine aţi rănit? Aţi trădat pe cineva? Cine v-a rănit? Pe cine nu iertaţi? în ce mod nu aţi fost iertaţi? Cum aţi murit?
Cereţi să vedeţi doar ultimele cinci minute din acea viaţă, pentru a vedea momentul morţii. Observaţi cine era cu voi: Vă ţinea cineva de mână?Pe cine aţi iertat? Cine v-a iertat? Apoi, ajutaţi acel Sine care eraţi voi - dar care nu mai sunteţi voi - să moară în pace şi în iertare.
*Acum, respiraţi adânc şi spuneţi-i acelui Sine al vostru să inspire şi să respire adânc, şi să-şi elibereze spiritul. Spuneţi-i: „Totul este bine, dragostea mea. Este timpul să vii acasă, micuţul meu. Totul a fost iertat. * Observaţi cum o stare de pace şi linişte coboară asupra acestui Sine care a fost odată voi, în momentul în care-şi dă ultima suflare. Urmaţi-vă sufletul care se ridică şi pluteşte deasupra corpului pentru un moment şi apoi pleacă prin tunelul întunecat al morţii, la nivelul al patrulea al Lumii de Sus. Observaţi cum este primit acasă de către părinţii voştri celeşti, ştiind că toate au fost iertate. Observaţi cum imaginea se dizolvă înapoi în nisipul timpului de pe fundul lacului amintirilor, iar apa devine din nou limpede. Respiraţi adânc, priviţi în ochii Sinelui vostru originar şi mulţumiţi-i.*



Acum, rugaţi-vă Sinele originar să sufle din nou deasupra apei amintirilor şi să cheme viaţa în care aţi deţinut cea mai mare cunoaştere şi putere, dar aţi abuzat de aceste daruri, deoarece nu aţi ştiut cum să le folosiţi în mod corect. Priviţi cum încep să se formeze valuri care vă revelează imagini din acea viaţă. Eraţi băiat sau fată? Ce culoare avea pielea voastră? Priviţi-vă picioarele - mergeţi pe iarbă, nisip sau pietriş? Unde vă este casa? Cine vă sunt părinţii? Unde vă este oraşul sau satul? Cum aţi crescut? Pe cine aţi iubit? <u>Cum</u> aţi iubit? Care vă erau înzestrările? Cine v-a învăţat? Ce aţi învăţat? Cum aţi folosit cunoaşterea în mod greşit? Cum aţi abuzat de puterea voastră? Pe cine aţi rănit sau trădat?

Rugați să ajungeți cu cinci minute înainte de momentul morții, pentru a vă vedea când ați murit. Observați cine era cu voi: Vă ținea cineva de mână? Pe cine ați iertat? Cine v-a iertat? Apoi ajutați-vâ Şinele care erați atunci, dar care nu mai sunteți, să moară în pace şi în iertare. Spuneți-i: „Totul este bine, dragostea mea. Este timpul să vii acasă, micuțul meu. Totul a fost iertat." Observați cum o stare de pace şi linişte coboară asupra acestui Sine, în momentul în care-şi dă ultima suflare. Inspirați şi expirați adânc şi, odată cu această respirație, dați drumul spiritului şi priviți-l cum îşi urmează drumul către casă, către părinții celeşti.

Observați cum imaginile se dizolvă în nisipul timpului de pe fundul lacului amintirilor, iar apa devine iarăşi pură şi cristalină. Respirați adânc, priviți în ochii Sinelui originar şi mulțumiți-i.

Rugați-l acum să vă arate o ultimă viață, în care ați deținut cea mai mare înțelepciune şi ați folosit-o perfect, pentru a-i ajuta pe ceilalți. începeți cu picioarele -purtați sandale, sau pantofi? Ce culoare are pielea voastră? Ce vârstă aveți? Sunteți băiat, sau fată? Unde trăiți? Care sunt înzestrările voastre? Cine erau părinții voştri? Cine vă învață? Care sunt darurile voastre? Ce ați învățat? Cum vă folosiți cunoaşterea? Cum îi ajutați pe ceilalți? Cum iubiți? Cum trăiți? Ce faceți pentru lume? Acum, treceți rapid la ultimele cinci minute dinaintea morții din acea viață.

Ajutați acest Sine să-şi dea ultima suflare: Inspirați şi expirați adânc. Cu această respirație, eliberați sufletul să iasă din corp şi urmați-l, pe măsură ce merge acasă, la părinții voştri celeşti. Pri-viți-l cum se ridică din corp şi zăboveşte puțin deasupra acestuia şi apoi merge, prin tunelul întunecat al morții, către nivelul al patru-

lea al Lumii de Sus. Observați cum este întâmpinat de părinții celeşti, care-i urează bun venit.

Observați cum imaginile se dizolvă în nisipul timpului de pe fundul lacului amintirilor, iar apa devine iarăşi pură şi cristalină. Respirați adânc, priviți în ochii Sinelui originar şi mulțumiți-i.

După ce ați ajutat aceste vieți trecute sâ-şi găsească pacea şi iertarea, mulțumiți-i încă o dată Sinelui vostru originar. Faceți un jurământ că veți şti întotdeauna cine sunteți - chiar dacă ar fi să coborâți în cel de-al patrulea nivel unde mintea conştientă uită -astfel încât Dumnezeu să Se poată cunoaşte pe Sine, prin voi.

Acum întoarceți-vă către părinții celeşti şi urmați-i înapoi în jos pe scară, spre nivelul al patrulea al Lumii de Sus. Dacă doriți, stați un moment ca să vizitați din nou aşezarea strămoşilor, pentru a vedea dacă sunt bine cu toții, dacă sunt în pace. Când ați încheiat, mulțumiți-le părinților voştri celeşti.

Când vă pregătiți să plecați din această lume, mulțumiți-i Păzitorului Pragului. Mergeți printre nori şi atingeți vârfurile copacului, coborâți de-a lungul ramurilor, întoarceți-vă în spațiu şi în corpul vostru, în timp ce chemați animalul de putere înaripat ca să vă însoțească.

Reveniți în lumea voastră, aduceți cu voi acea cunoaştere despre modul în care puteți să vă folosiți Şinele originar pentru a servi planeta Pământ. închideți spațiul sacru.

Pe măsură ce veți realiza acest exercițiu, vizitând cu regularitate al cincilea nivel, aceasta va reinforma fiecare celulă a corpului vostru, vă va transforma ADN-ul şi vă va permite să dezvoltați un corp care nu are vârstă, care rămâne suplu şi flexibil, care nu are nevoie de boală şi suferință, pentru a învăța lecțiile din această lume. Practicați călătoria pentru a vă vizita în fiecare zi Sinele originar, ca parte a meditației, şi mențineți intenția de a vă aminti adevărata voastră natură în inimă, cu puritate şi compasiune.

Visați lumea întru devenire

Destinul nostru e întotdeauna la îndemâna noastră. Pe măsură ce ne recunoaştem şi îmbrățişăm Sinele atemporal, vom fi capabili să ne dezvoltăm noi corpuri şi noi destine, care vor servi întregii noastre specii. Cu alte cuvinte, pe măsură ce ne vindecăm, lumea se va vindeca; pe măsură ce ne transformăm, lumea se va transforma. Atunci când nu va mai fi condusă de forța karmei, omenirea va începe să se elibereze de ceea ce ne ține legați de conflicte şi lupte şi ne vom transforma, în sfârşit, în Homo Luminous.
înțelepții Inkaşi, Hopi şi Mayaşi stau în meditație, vizualizând acea lume pe care doresc ca nepoții lor să o moştenească - cu aerul şi râurile curate, o lume în care există mâncare pentru toată lumea, iar oamenii trăiesc în pace unii cu ceilalți. Ei călătoresc de-a lungul liniilor timpului colectiv, pentru a găsi un viitor armonios. Nu e un viitor probabil, deoarece ei ştiu deja care va fi acesta: o lume asemănătoare celei pe care o cunoaştem azi -poluată, distrusă şi cu multe războaie. în schimb, ei caută un viitor posibil - indiferent de cât de improbabil ar fi acesta - în care oamenii să trăiască în armonie cu natura şi în pace unii cu ceilalți. înțelepții au numit aceasta „a visa lumea întru devenire".
Asta e sarcina noastră supremă, astăzi: să ne uităm către viitor printr-o ferestruică îngustă, pentru a vedea ce va deveni specia noastră în următorii 10.000 de ani, să aducem acea viziune înapoi în prezent, pentru a informa persoana care devenim clipă de clipă. în acest mod, vom putea să participăm, în mod conştient, la propria noastră evoluție, să construim corpuri care îmbătrânesc, se vindecă şi mor într-un mod diferit.
Putem să ne eliberăm de soarta care ne spune că suntem rezultatele evenimentelor ce s-au petrecut atunci când aveam doisprezece ani (sau chiar cu douăsprezece vieți *în urma),* sau că genele pe care le-am moştenit de la părinții noştri aşteaptă să se exprime printr-o boală gravă. Când ne urmărim destinul, putem fi cine vom deveni -nu cine am fost.
Aceasta este sarcina noastră de azi.
Amintiți-vă: *voi* sunteți persoana pe care o aşteptați.



POSTFAȚĂ

Altiplano, vasta regiune care porneşte din Cuzco spre lacul Titicaca, marea din vârful lumii. Către vest se revarsă ameţitor spre Amazon, jungla umedă în care viaţa continuă să evolueze şi sa se transforme. Aici, natura este o conjugare a verbului a mânca. Aici, viața depinde de a mânca alte vieți - iar viața şi moartea sunt înlănțuite şi inseparabile.
Dar există şi o altă cale: calea spirituală, unde viața reprezintă o conjugare a verbului a evolua, Mi-am reamintit de mentorul meu inkaş, care mi-a spus că suntem aici nu doar să cultivăm grâu, ci să cultivăm zei. Noi suntem zei în devenire. începem ca o Lumină ce vine din soare, iar acum specia noastră poate visa, modifică gene şi lua direct parte la alchimia vieții. Avem un creier care ne permite să facem asta şi să experimentăm însăşi starea de conştientă. Acum trebuie să flexăm muşchii conştiinței, ca să visăm lumea întru devenire, să prevedem ceea ce vom deveni şi să urmăm destinul colectiv al speciei noastre.
M-am aplecat ca să-mi leg şireturile ghetelor. Pământul este stâncos şi dur, înghețat până la câtiva centimetri adâncime. La aproape cinci mii de metri altitudine, soarele

doar încălzeşte stratul superficial al Pământului. Ghetele mele ating o păpădie -floarea galbenă este aproape de pământ; a adoptat această atitudine, micşorându-şi tulpina pentru ca vântul să nu o rupă.
Creierul Divin... sunt convins că meditaţia este metoda înţelepţilor din orient, pentru a accesa puterea acestui creier. Pentru noi, occidentalii, ea serveşte doar ca o modalitate de relaxare. Pentru poporul Laika, meditaţia reprezintă călătorie - este primul pas către accesarea naturii Divinului din natură şi din noi înşine. în
• Eternul Prezent, destinul este ca un fruct pârguit, gata de a fi cules.
Acesta este fructul unui al doilea copac al Edenului -fructul vieţii eterne.
Mă întorc către Eden. Energia care se scurge în pământ, din razele soarelui, trece şi prin corpul meu, la fel ca sângele care îmi curge prin vene.
Mi-am ridicat privirea către munţii îndepărtaţi - destinaţia mea - către izvoarele Amazonului, către locul naşterii sale.

din jurnalul lui Alberto



CUVÂNT DE RECUNOŞTINŢĂ

Sunt multe persoane care au contribuit la crearea acestei cărţi. Mai întâi de toate, aş dori să le mulţumesc lui Susan Emerling şi lui Greg Zelonka, fără de care această carte nu s-ar fi născut niciodată. Şi editorilor mei Nancy Peske, Jill Kramer, Shannon Littrell şi Chris Morris, care au dat formă şi au sculptat acest manuscris, până când a prins viaţă.
De asemenea, doresc să-i mulţumesc lui Reid Tracy, preşedintele editurii Hay House, pentru viziunea a ceea ce va putea deveni această carte; asistentei mele Rhonda Bryant şi lui Ranni Weiss, pentru că au scris şi au rescris cu grijă acest manuscris; prietenilor mei Sally Nelson, Naomi Silverstone, Amanda Anderson, Susan Reiner, Lynn Berryhill şi Helen Frost, pentru că au revizuit şi au comentat cartea, pe măsură ce căpăta formă. îi sunt recunoscător lui Ellen Ostroth, pentru săptămânile petrecute pentru a culege cazurile de recuperarea sufletului de la studenţii noştri, iar Marcelei Villalobos, pentru grija ei şi încurajările pline de iubire.
în ultimul rând, aş dori să-i mulţumesc Lindei Fitch pentru că a menţinut viziunea Societăţii celor 4 Vânturi şi m-a ajutat să-i învăţ pe studenţi să dobândească măiestria în practica recuperării sufletului şi a destinului.



DESPRE AUTOR

Alberto Villoldo, Ph. D, psiholog şi antropolog, a studiat practicile de vindecare cu şamani din Amazon şi cu cei incaşi, timp de mai bine de 25 de ani. Când era la Universitatea de Stat din San Francisco, el a creat Laboratorul biologic de autoreglare, pentru a studia cum mintea creează sănătatea şi bolile psihosomatice.
Villoldo conduce Societatea celor Patru Vânturi, unde pregăteşte persoane din toată lumea în practica medicinii energetice şi a recuperării sufletului. El are centre de pregătire în New England, California, Marea Britanie, Olanda şi Park City, Utah.
Villoldo, autor şi al bestsellerului Saman *Vindecător, înțelept,* îşi foloseşte imensa cunoaştere, pentru a ne aduce un mod practic şi revoluționar de a descoperi sursa traumei noastre originare, care poate să fi apărut în copilărie sau într-o altă viață, dar care ne-a deviat destinul. El ne arată apoi cum să mergem de-a lungul liniilor timpului, pentru a găsi cel mai bun şi cel mai înălțător viitor.
Schior împătimit, călător şi montaniard, el îşi conduce expedițiile anuale din zona Amazonului şi în Anzi, pentru a lucra cu învățătorii plini de înțelepciune, din continentele Americane.
Website: www.thefourwinds.com

- editura FOR YOU

CUPRINS